

やってみよう「家キャンプ」～ルール

【背景・ねらい】

地震はいつ起こるか分かりません。過去の大震災の中には冬に発生（阪神淡路、東日本、能登半島）したり、大規模な停電を引き起こす（胆振東部）などの被害をもたらしたものもありました。

このため、「家キャンプ」は、各家庭にあるもので1夜を過ごす体験を通して、防災の備え（足りないものや、ご家族どうしの間で予め決めておくべきことなど）について考えていただくために行うものです。

場面の設定（想定）

- 北海道の内陸を震源とする**大地震**（最大震度7）が発生
 - 地震の影響により、全ての発電所が緊急停止し、北海道内は**全停電**（復旧の見込みは不明）
 - 町の指定避難所が開設できない（あくまでも**想定**です。）ため、町民は、自宅等で**在宅避難**
- ※ 準備しましょう
- ・ 飲み水（1人あたり2リットルを目安に）、生活用水（洗面などに使用、1人あたり2～4リットルを目安に）をペットボトルに入れておきます。
 - ・ 飲み水は小さなボトルで小分けにしてもOK、生活用水は人数分まとめて容器に汲み置いてもOK
 - ・ 食べ物は、予め買い置きしておきましょう。
 - ・ 携帯電話は予め充電しておきましょう。

基本ルール

- **体調を十分に整えて**行いましょう。体調が良くない時は行わないようにしましょう。途中で気分や体調が悪くなったら、すぐに中止してください。
 - 家庭内の**電気製品**は、原則として**使えません**。（下表を参考にしてください。）
- | 電気製品 | 使用の可否 | 摘 要 |
|--|--------------|---|
| 冷蔵庫、冷凍庫 | 使えます | 食品衛生、食中毒防止のため |
| 照明器具 | 使えません | 懐中電灯、電池式ランタンなどを使用（ろうそくなど火を使うものはお勧めしません） |
| エアコン、扇風機、洗濯機、アイロン、掃除機、ヘアドライヤ など | 使えません | |
| 電子レンジ、IH調理器具、電気ポット、炊飯器 など | 使えません | |
| テレビ、ビデオ、オーディオ | 使えません | ラジオ（電池で作動するもの）は使えます |
| 携帯電話・パソコンの充電器、Wi-Fi | 使えません | 予め充電したバッテリーは使えます |
| ○ その他、通常、商用電源（コンセント）で作動する電気製品は 使えません | | |
| ○ 家庭用小型ソーラーパネル、自家用ポータブル発電機（内蔵タンクの 燃料分 に限り）は 使えます 。
なお、 一酸化炭素中毒事故防止（屋外で使用） や、近隣住宅への 騒音等トラブル にご注意ください | | |
- 上水道は**使えません（断水）**。ただし、水洗トイレや浄化槽は、通常通り使えることにします。また、予め準備した水が足りなくなったら、1回だけ、水道からペットボトル等に補充してOK
 - コンビニ、スーパー等は**使えません**。必要な食料などは、予め準備しておいてください。
 - 炊事に使用するコンロは、LPガスやカセットガスによるものは**使えます**。

タイムテーブルの一例

第 1 日			第 2 日		
12:00頃		18:00頃	06:00頃		10:00頃
(準備)	開始 昼食	夕食	就 寝	朝食	終了（片付け 振り返り）

- ※ ご家庭での生活リズムや実情などに合わせて、無理のない時間計画で行いましょう。

家キャンプのコツ

- 「家キャンプ」は、季節を問わず行うことができます。また、家の中の、普段使い慣れたものを使って、キャンプ場など野外で行うよりも安全に行うことができます。
- エアコンのない夏の暑さや、ストーブのない冬の寒さを、家の中で経験して「いざ」という時に必要な「備え」を再発見しましょう。
 - 不便な環境下で、いかに工夫して快適に過ごすかを考えるのが「家キャンプ」の楽しいところです。各家庭で持っているキャンプ用品や遊べるアイテムなども、どんどん使って楽しく過ごしてください。食事や入浴、トイレなどを、水や電気をなるべく使わずにできる方法を工夫してみてください。

「+ α (プラスアルファ) チャレンジ」

「家キャンプ」での食事や睡眠などを、できるだけ工夫して行えると、災害により避難所で避難生活を送る時でもより快適に過ごせるようになります。

以下に示す場面（一例）ごとに、ちょっとしたチャレンジを取り入れてみてはいかがでしょうか？

食 事



- メニューを決める時は
 - ①使う食器を少なくできるもの
 - ②水分・塩分を一緒に摂れるもの
 - ③身体が温まるもの などを選びましょう。
- 食事を作る係を替えてみましょう。

入浴・洗面



- 普段と同じようには水を使えません。
- 風呂やシャワーの代わりに、身体の清潔を保つ方法を考え出してみましょう。
 - 少ない水で歯磨き、洗面をしてみましょう。

睡眠・保温



- キャンプ用テントをお持ちの方は、家の中でテントを張って、その中で寝てみてください。朝晩が冷え込む時など、保温効果があります。
- 布団と寝袋の暖かさの違いを試してみましょう。
- 朝起きたら、体操などで気分転換しましょう。

ゴミ出し・トイレ



- ゴミは普段どおり、しっかり分別しましょう。同じ大きさや形のものは向きを揃えて重ねるなどゴミの量・容積を少なくするようにしましょう。
- 生ゴミはできるだけ少なくなるよう、食事のメニューや作る量を工夫しましょう。
- トイレの節水について考えてみましょう。

キャンプ後の振り返り

お疲れ様でした。
1夜を過ごすだけでも、水や電気、ガスなどが普段どおり使えない状況で避難生活を送るのは大変なことだと感じていただけたでしょうか？「いざ」という時に必要な「備え」を再発見し、災害時に活かすため、できるだけ早めに振り返りをしておきましょう。
(振り返りのポイント（一例）)

区 分	ポイント	摘 要
水の確保	○ 飲み水、生活用水は十分足りたでしょうか？ 不足した場合、その原因や必要量を計算してみましょう。 ○ トイレの水が出ない場合や、入浴、洗濯などを行う場合は、さらに何リットルくらいの水が必要でしょうか？	普段、家庭に備蓄しておく水の量を決める目安になります。
暑さ・寒さ対策	○ 電気が使えない中で、夏の暑さや冬の寒さをしのぐために必要な「備え」は何でしょうか？	熱中症や低体温症を防止するためのアイテム・方法を見出します。
共 助	○ 隣近所どうしで協力し合えることは、どんなことがあるでしょうか？	地区ごとの協力態勢、コミュニティ作りに役立ちます。
生活一般	○ テレビ番組が見られないなど娯楽がない中で、ご家族どうしが団らんするのに役立ったものは何でしょうか？ ○ 3日～1週間過ごす場合、何を備えるでしょうか？ ○ 家の中のガラスや家財が破損した場合でも在宅避難するような場合に必要なのは何か？	町、道・国による公助が整うまでの間の自助の態勢作りに役立ちます。

「我が家の『家キャンプ』のようす」を教えてください

ご家庭での「家キャンプ」のようすを、ぜひ教えてください。アイデア食事メニューや、より快適な過ごし方のひと工夫など、写真と一緒にメールでお送りください。

- メール送信の際は、氏名、連絡先、家キャンプを行った日付・人数を添付してください。
- 町HPに掲載する場合は、別途、連絡させていただきます。その際、氏名等は掲載しません。