

トピックス

- 備えない防災「フェーズフリー」
- ・「いつも」を見直そう！
- ・備えない防災「フェーズフリー」をはじめよう
- ・「フェーズフリー・オフィス」を目指そう！



編集・発行  
静岡県中部地域局  
藤枝市瀬戸新屋 362-1  
藤枝総合庁舎本館2階  
TEL 054-644-9104  
Mail chubu-kiki@pref.shizuoka.lg.jp

# 備えない防災「フェーズフリー」

「フェーズフリー」という言葉をよく耳にするようになりました。今回は「フェーズフリーって何？」という基本的なことから、その具体例まで紹介していきます！

## 「いつも」を見直そう！

### フェーズフリーとは？

「いつも（日常時）」と「もしも（非常時）」の

2つのフェーズ（局面）をフリーにする

非常時に使うものを別に用意するのではなく、普段使うモノやサービス、アイデアなどを非常時でも使えるものに変えていく、という考え方のこと

例えば…  
土鍋でご飯を炊く

日常時  
時短、おいしい

非常時  
停電時もスムーズに炊飯

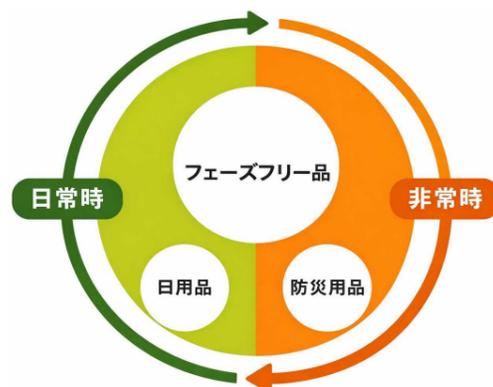
### どんなメリットがあるの？

二重購入の必要がないので…

- ① 保管スペースが削減できる
- ② コストを削減できる
- ③ 環境に優しい

日常の延長で防災ができるので…

- ④ 使い慣れたモノを非常時でも使用でき、ストレスを軽減できる
- ⑤ 非常時のQOL（生活の質）が向上する
- ⑥ 防災意識が高まる！



フェーズフリーは、「いつも」の暮らしを豊かにし、「もしも」のときに支えてくれる

# 「フェーズフリー・オフィス」を目指そう！

日に日に高まる自然災害のリスクにより、その備えの重要性は理解しているものの、「オフィスには保管スペースがない」という悩みもあることでしょう。フェーズフリーで効率的なオフィス防災を紹介します。

いつも

懐中電灯になるモバイルバッテリー

スマホ等のモバイルバッテリーとして



もしも

停電時の光源に

バケツになる撥水バッグ

バッグとして  
丈夫で、雨に強い  
コンパクトにたためる



水を運ぶバケツに

懐中電灯になるデスクライト

電源のない場所に  
持ち運べるデスクライト



すぐに外せるヘッド部は  
停電時、懐中電灯に

ベッドになる強化ダンボール

保管用ダンボールとして  
積み重ねに強い  
潰れにくい



避難生活時はベッドに

目盛りつき紙コップ

紙コップとして  
おしゃれで来客時に  
使いやすい



ml/ccの目盛りがあり、  
炊き出し、授乳等で活躍

フェーズフリー オフィス

フェーズフリー商品はまだまだあります。ぜひ調べてみてください。

# 備えなし防災「フェーズフリー」をはじめよう

## 「キャンプ」が趣味の人は、災害時に強い!?

テント、寝袋、ランタンなどは避難時に役立ちます。屋外での食事作りは、着火剤や飯ごうがあればできます。経験を積んでおけば、さらに安心ですね!



ポータブル電源は照明、調理器具、冷暖房器具の電源確保に便利!アウトドア、車中泊でも快適です。



火起こしに自信のない人は、キャンプ用バーナーやカセットコンロを使いましょう。

## 「停電対策」は今の時代、必須です!!

安否確認、情報収集など、災害時に非常に重要なツールとなるスマホ。停電時でも安心して使えるよう、モバイルバッテリーは準備しておきたいですね。今は多機能なものが多く存在しているので、利便性が高いものを選ぶのがよいでしょう。

EV車、自宅ソーラーパネル、蓄電池も災害時に活躍します。普段は節電対策にもなりますね!



電動自転車のバッテリーがスマホ充電等に使えるモノがあります!



### 多機能モバイルバッテリーの例

- ・数種類のケーブルが内蔵
- ・大容量で複数同時充電可能
- ・乾電池を入れて使うことが可能
- ・ソーラー充電できる
- ・カイロにもなる
- ・ラジオにもなる
- ・懐中電灯にもなる
- …など



電池、ラジオ、カセットコンロも役立ちます。

## 備蓄は「ローリングストック法」

水、レトルト食品、缶詰、トイレトーパー等を1週間分程度、多めに買い置きし、古いものから使い、使って減った分を同じように買い足しましょう。

災害時の買い占め等の混乱に巻き込まれず、安心感が向上します。



## 健康を守るための「衛生管理」

水が止まると衛生環境が悪化してしまうため、ウェットティッシュや消毒液などを準備して清潔な環境を整えられると安心です。普段は外出先でも活躍しますね。



マスクは  
防寒対策にも

断水時は、歯みがきができなくなることも…。マウスウォッシュがあるといいですね。



災害時のトイレ問題は不可避免です。携帯トイレを車に乗せておけば、渋滞時のトイレ危機を救ってくれますよ。

常備薬、生理用品(けがの止血にも使えます)、おむつ(大人用、子供用)も忘れずに

