

冬の寒さ対策

冬の防災で気をつけたいことは、「寒さ」です。冬に災害が起きると、寒さで命が脅かされることもあります。

阪神・淡路大震災や東日本大震災では、地震発生後にライフラインが絶たれ、復旧まで長い時間がかかりました。その間、多くの人が暖房器具を使えず、厳しい寒さにさらされました。低体温症を発症した方も多く、災害関連死の増加に影響を与えたと考えられています。そのため、冬は食料や飲料水などに加え、防寒グッズの準備も必要になってきます。

〈寒さ対策の必需品〉

○防寒着

避難所へ移動する際はなるべく重ね着をして、多くの防寒着を持ち出しましょう。

○寝袋や毛布、カイロ

寝袋や毛布があると冬の寒い日も安心です。カイロは有効期限が切れていると異常発熱してしまうので定期的に確認しましょう。

○防寒シートやダンボール

アルミ製の防寒シートを体に巻き付けることで、体温を逃さず保温できます。

ダンボールは床に敷くと断熱や保温効果があります。また、パーテーションやベッド（図 1）などを作る等、さまざまな場面で用いることができます。



図 1 避難所に段ボールベッド「高齢者の隠れ家」設置に役立てることを示している。

○ポータブルストーブ
災害発生後に自宅避難を続ける場合、電気やガスが止まっても使用できる暖房器具が必要です。灯油式ストーブを用意しておきましょう。

○カセットコンロ

電気やガスが止まってもカセットコンロがあれば、温かい食事で心身を温められます。ガスボンベは 1 本で約 60 分使用可能で、大人 1 人につき 1 週間で約 6 本が目安です。

更に、冬は風邪やインフルエンザなどが流行する時期です。そのため、上記のものに加え、マスク、消毒液、体温計を準備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

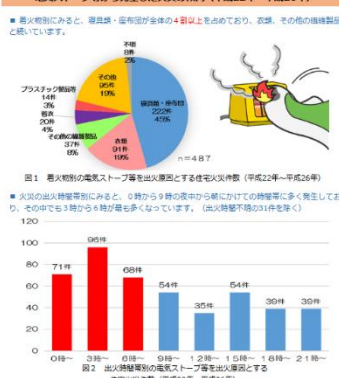
これらのものすべてを準備するのは難しいかもしれませんが、今からできる限りの備えをして冬を安全に過ごしていきましょう。

（4 年 渡邊）

<https://www.alsok.co.jp/person/recommend/always/security/security20.html>

https://www.jma-net.go.jp/aomori/pub-relations/pdf/yuki/yuki2023_01b.pdf

図 2 電気ストーブ等から発生した火災の傾向（平成22年～平成26年）



冬の火災に注意

空気がかなり冷たくなり、だんだんと冬らしくなってきました。冬は空気が乾燥しているので、火災に注意しなければなりません。ここでは、冬の住宅火災の原因と対策を紹介したいと思います。

冬の住宅火災の原因として多いのは、ストーブ等の暖房器具などです。特に、最近では電気ストーブ等を出火原因とする火災が多くなっています。電気ストーブは、実際に火がついている訳ではないので、一見安全に見えますが、使い方によっては火災の原因となるのです。特に、寝ている間にストーブから寝具類に着火して、火災が発生するというケースが多いです（図 2）
それでは、このような火災を防ぐにはどうすればよいのでしょうか（図 3）。

まず挙げられるのは、外出時や就寝時は必ずストーブを消す、ということです。特に就寝時は、先ほど挙げたとおり、寝具類との接触などの恐れがあります。きちんと消し忘れがないか確認してください。
そして、燃えやすい物をストーブの近くに置かない、ということも挙げられます。寝具類の他にも、座布団や衣類、カーテンなどに着火することもあります。ストーブの置き場所を家族で見直したり、ストーブに近づきすぎないように注意したりしましょう。

きちんと火災の対策をして、素敵な冬休みをお過ごしください。
（1 年 原）

電気ストーブ等の火災に注意しましょう！

冬に多い住宅火災の原因とリフォームで考えたい「火災対策」

東京消防庁＜広報テーマ＞(2023 年 2・3 月号)＜

～ストーブ火災を防ぐポイント～

- 外出時や就寝時は必ず消す。
- 周囲に燃えやすいものを置かない。
- 布団やカーテン等を近くに置かない。
- ストーブの上や近くで洗濯物を乾かさない。
- 給油は必ず消してから行う。



図 3