

## 衛生委員会報告

～第53回 防災対策について

資料 相模原事業所 松原

ここ数年、地球温暖化などの影響により日本でも異常気象が増えています。  
災害に対して最低限行っておいた方がいいことなどをお話しします。

防災対策とは

防災対策とは、いつやってくるか分からない災害の時に、自分の身の安全を確保し、生き延びていくために必要な設備や物品、知識などを予め準備しておくことです。

本来、災害の種類によって防災対策は変わりますが、今回は最低限の防災対策として防災グッズなどについてお話ししたいと思います。

すぐにできる防災対策

まず、災害時の心得は5つです。

- ・最新情報を入手する
- ・早めの避難を
- ・避難に適した服装で
- ・避難は原則徒歩で
- ・災害にあわせた避難場所へ

普段から避難場所や避難経路を確認しておくようにしましょう。

また家族や身近な人と、緊急時の連絡方法について話し合っておくことも大切です。

災害用の伝言ダイヤルや伝言板を利用したり、SNS を利用したりと、どういう手段で家族と連絡を取るのかしっかり相談しておきましょう。

自分と家族の命を守るため、備蓄品と、非常時持ち出し品を準備確認しましょう。

妊娠している方、乳幼児・介護が必要な方がいるご家庭、ペットがいる方は備蓄品にもプラスαが必要です。

また、自宅の耐震性をチェックしたり、家具などの転倒予防策をとりましょう。

ゲリラ豪雨や台風などの際の避難情報やその後の解除情報など、防災に関する情報は防災速報などのアプリをスマートフォンや携帯に入れておくと便利です。

防災速報アプリを入れておけば、災害時にきっとあなたの助けになります。

## 最低限の防災グッズは？

各家庭でいざというときに備える「持ち出し品」「備蓄品」をリストにまとめました。

### 持ち出し品

ヘルメット、懐中電灯、携帯ラジオ 予備の電池、電球を忘れずに

携帯充電器、ソーラー式や手回し式でない場合には予備の電池を忘れずに

非常食、乾パン、缶詰など最低 1 日分

飲料水、1 人 1 日 2~3 リットル×家族の人数分用意しておきたい

救急医薬品、常備薬、きず薬、ばんそうこう、痛み止め、ガーゼや脱脂綿、包帯、解熱剤、風邪薬、胃腸薬、目薬など

ろうそく、ライター（マッチ）

貴重品 預貯金通帳、印鑑など

現金 1 万円札は使いにくいので千円札で、公衆電話で使えるよう 10 円玉の用意を  
健康保険証、住民票のコピー

万能ナイフ、タオル、ティッシュ、ウエットティッシュ（長期保存対応）

ビニール袋、ビニールシート 保存容器やごみ袋、給水袋の代用などに使える

下着 下着上下と靴下と軍手など

毛布、サバイバルブランケット、ポンチョ 寒いときに使用するほか、雨よけや着替えの際の目隠しとしても使える

### 備蓄品

食品（缶詰、レトルト食品、栄養補助食品など）（チョコレート、のど飴、梅干しなど）

自宅で収納可能な日数分（理想は 10 日分）×人数分

飲料水（1 人あたり 1 日 2~3 リットル）

燃料 卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど

鍋、やかん、簡易食器 わりばし、紙皿、紙コップなど

毛布、タオルケット、寝袋など

洗面用具 歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど

使い捨てカイロ、マスク カイロは食品や体を温めるのに便利

ラップ、アルミホイル、新聞紙など、寒いとき体に巻くと体温が下がるのを抑えられる  
ウエットティッシュ、トイレトペーパー

簡易トイレ、予備のめがね、補聴器など

工具類 ロープ、バール、スコップ、のこぎり、車のジャッキなど

### 最後に

災害はいつやってくるか分かりません。

日頃から最低限の備えをしておくだけで、いざというときには大きく変わります。

準備しておいたものも食品などは期限もあるので定期的に点検するようにしましょう。

少しでも自分や家族の身を守る為に防災対策を心掛けましょう。