



衛生委員会報告

★防災とは

●文字通り災害での被害を防ぐことです。

日本では、地震・津波の被害に加え、豪雨や大雪、竜巻などの災害が多発しています。

また大地震の後には付随して、火山の噴火などが起こるといったデータもあります。

こういった災害から命を守るためには、国による災害対策もさることながら、一人一人の災害に対する心構えや知識と備えが重要となってきます。

まずは、自分が暮らしている地域にはどのような災害が起こりうるかを知り、それぞれに対しての備えをしておくことがとても大切です。

★備えておきたいこと

●避難場所や避難経路を確認しましょう。

いざ災害が起きた時に慌てずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

※豪雨、津波、火山噴火など、災害の種類によって安全な避難場所が異なります。

それぞれの災害を想定して、どのように避難するかを家族で考えておきましょう。

●家族同士の安否確認方法を決めておきましょう。

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法を、事前に話し合っておきましょう。災害時には、携帯電話の回線が繋がりにくくなり、連絡がとれない場合もあります。その際には以下のサービスを利用しましょう。

◆災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

◆災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

●防災気象情報と警戒レベルへの対応

内閣府の定めたガイドラインでは、住民は「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの判断で避難行動をとるという方針を踏まえ、自治体や気象庁等から発表される防災情報を用いて住民がとるべき行動を直感的に理解しやすくなるよう、5段階の警戒レベルを明記して防災情報が提供されることとなっています。警戒レベル4が発令されるまでには避難をするようにしましょう。

●家具の置き方を工夫しておきましょう。

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

家具が転倒しないよう、家具は壁に固定したり、家具の向きや配置を工夫して、倒れた時に出入り口を塞がないようにしたり、就寝時に手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておくようにしましょう。

●非常用持ち出しバッグの準備をしておきましょう。

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

◆非常持ち出し品の例

- ・飲料水 ・食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなどを3日分）
- ・ヘルメット、防災ずきん ・衣類、下着 ・レインウェア ・紐なしのズック靴 ・軍手
- ・懐中電灯、携帯ラジオ（どちらも手動充電のものが好ましい）、予備電池、携帯充電器
- ・マッチ、ろうそく ・使い捨てカイロ ・ブランケット ・洗面用具、歯ブラシ、歯磨き粉、タオル
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬、体温計など） ・ペン、ノート
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・感染症対策品（マスク、手指消毒用アルコール、せっけん、ハンドソープ、ウェットティッシュ
- ・乳児のいる家庭はミルクや紙おむつ、ほ乳びんなども用意しておきましょう。また、必要に応じて女性用品や介護用品も準備しておきましょう。

●食料・飲料などの備蓄は十分にしておきましょう。

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

◆食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

★最後に

- 地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。できるだけしっかりと防災対策をしておくようにしましょう。