



衛生委員会報告

■防災について

★防災とは

- 日本は、世界的に見て自然災害の多い国であり、毎年、地震・台風・豪雨などの被害が続いています。特に、大規模地震については、今後30年以内に発生する確率が、南海トラフ地震は70～80%、首都直下地震では70%とされており時間とともに切迫性が高まっています。大規模地震に伴い想定される被害・影響は広範囲にわたり、家屋の倒壊及び焼失、ライフラインの断絶、交通・通信網の遮断など…甚大なものになると言われています。
- 防災とは、「災害を未然に防止し、災害が発生した場合における被害の拡大を防ぎ、及び災害の復旧を図ることをいう」と定義づけられています。ただ、天災などの災害を未然に防ぐことは困難なので、災害による被害を小さくするための取り組みや準備、被災後の行動などのことを指します。災害が起きた時、自分の身を守るのは自分自身です。防災に対するひとりひとりの意識が大切です。

★災害が起こる前にできること

●災害発生前の備え

◆基本となるのは「自助」

災害が発生した時は、まず、自分が無事であることが最も重要です。

災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の中及び外において地震や津波などに遭遇した時の、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。そのためには、一人ひとりが平時からハザードマップを確認し、自宅の災害リスクを認識し、災害時の対応の仕方や被災後の避難場所・避難経路を知っておくなど、自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。

◆家具の固定

背の高い家具は固定しましょう。

寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。大地震が起これば、テレビは数メートルも飛ぶことがあるので、固定ができない場合、布団を敷く位置やベッドを置く位置とテレビとの位置関係に留意が必要です。

◆ガラスの飛散

割れたガラスは危険で避難の妨げになります。ガラスに飛散防止フィルムを貼るのが効果的です。

カーテンを閉めておくことでも屋内への飛散には効果があります。また、ガラスや瀬戸物などが割れても歩けるように、寝室に靴などを置いておく工夫も有効です。

◆食料や飲料などの備蓄

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など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 1週間分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 1週間分の食料として、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

※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。

◆非常時持ち出しリュックの用意

自宅が被災した時は、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。

非常時持ち出し品の例

- ・飲料水 ・食料品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など） ・ヘルメット、防災ずきん ・マスク ・軍手
- ・救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など） ・懐中電灯 ・携帯ラジオ、予備電池
- ・衣類、下着 ・毛布、タオル ・使い捨てカイロ ・ウェットティッシュ ・洗面用具
- ・包装ラップ（水がなくても汚れた手や皿に敷く。包帯代わりや体に巻いて体の保温ができる。）
- ・ビニールのごみ袋（防寒着、レインコート、トイレ代わり、ポリタンク代わり）

感染症対策に使用する衛生用品の例

- ・マスク ・手指消毒用アルコール ・石鹸、ハンドソープ ・ウェットティッシュ ・体温計

※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。

◆安否情報の確認方法を家族で決めておく

家族がそれぞれ別々の場所にいる時に、災害が発生した時には、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

また、家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、連絡がとれない場合があります。安否確認には、「災害用伝言ダイヤル（171）」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。

★障がい者の防災は？

- 生活している市区町村によって対応方針が違います。お住まいの地域の役所に確認してみましょう。また、こちらのサイトも参考にしてみてください。

◆NHK 災害時障害者のためのサイト <https://www.nhk.or.jp/heart-net/saigai/index.html>

★最後に

- 防災対策には、充分とか絶対に大丈夫というものはありません。大切なのは自らの命は自らが守る意識を持ち、一人ひとりが自分の身の安全を守ることです。そして、災害時だからこそ思いやりを持って周りの人たちと協力するようにしましょう。