

2025年7月度

衛生委員会資料

産業医 北村香奈

梅雨があつという間に終わってしまいましたね。雨も嫌ですが、暑いのが長く続くと思うとゾッとしますね。

そんな中、噂の都市伝説。もうすぐやってきますね。それに踊らされるわけではありませんが、最近鹿児島や北海道で地震が増えているのも確かです。改めて防災対策を考えておいても良いと思いましたので、防災対策についてお伝えします。

# 地震 に対する 10の備え



## 身の安全の備え

### 家具類の転倒・落下・移動 防止対策をしておこう

- けがをしったり、避難に支障がないように家具を配置しておく。
- 家具やテレビ、パソコンなどを固定し、転倒・落下・移動防止措置をしておく。



### けがの防止対策 をしておこう

- 食器棚や窓ガラスなどには、ガラスの飛散防止措置をしておく。
- 停電に備えて懐中電灯をすぐに使える場所に置いておく。
- 敷居物でケガをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近に準備しておく。



### 家屋や構の強度を 確認しておこう

- 家屋の耐震診断を受け、必要な増強をしておく。
- ブロックやコンクリートなどの構は、倒れないように増強しておく。



## 初動対応の備え

### 消火の備えを しておこう

火災の発生に備えて消火器の準備や風呂の水のくみ置き（濡れ防止のため子どもだけで浴室に入れないようにする）をしておく。



### 火災発生の早期発見と 防止対策をしておこう

- 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。
- 普段使用しない電気器具は、差込みプラグをコンセントから抜いておく。
- 電気に起因する火災の発生を抑制するため、感震ブレーカー（分電盤型）などの防災機器を設置しておく。



### 非常用品を 備えておこう

- 非常用品は、置く場所を決めて準備しておく。
- 冬の寒さなど、季節を考慮した用品を備えておく。
- 車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考慮しておく。
- スマートフォンの予備バッテリー（PSEマーク付）など、必要な電源を確保しておく。



## 確かな行動の備え

### 家族で 話し合っておこう

- 地震が発生した時の出火防止や初期消火など、家族の役割分担を決めておく。
- 外出中に家族が帰宅困難になったり、離れ離れになった場合の安否確認の方法や集合場所などを決めておく。
- 家族で避難場所や避難経路を確認しておく。
- 台風等の風水害が同時に発生した場合を想定しておく。
- 普段のつき合いを大切にすることで、隣り近所との協力体制を話し合っておく。



### 地域の危険性を 把握しておこう

- 自治体の防災マップ等で、自分の住む地域の危険色域を確認しておく。
- 自宅や学校、職場周辺を実際歩き、災害時の危険箇所や役立つ施設を把握し、自分用の防災マップを作っておく。



### 防災知識を 身につけておこう

- 新聞、テレビ、ラジオやインターネットなどから、防災に関する情報を収集し、知識を身につけておく。
- 消防署などが実施する講演会や座談会に参加し、過去の地震の教訓を学んでおく。
- 大きな地震の後に同程度の地震が発生する可能性があることを理解しておく。



### 防災行動力を 高めておこう

日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、緊急救援、通報連絡、避難要領などを身につけておく。



## 今からできること、防災備品の再確認をしましょう！

- **飲料水・食料**

最低限、1人1日あたり3リットルを目安に、3日以上を準備しましょう。

アルファ米、レトルト食品、乾パン、缶詰など、長期保存できるものを用意。栄養バランスも考慮して準備することが推奨されています。

- **情報収集手段：**

携帯ラジオ、モバイルバッテリー、スマートフォンなど、情報収集ができるようにしておきましょう。停電に備えて、手回し充電機能付きのラジオや、ソーラーパネル付きのモバイルバッテリーも有効です。

- **衛生用品：**

マスク、ウェットティッシュ、アルコール消毒液、トイレトペーパー、歯磨きシート、生理用品など、衛生状態を保つためのものを準備しましょう。

- **救急セット：**

絆創膏、消毒液、包帯、ガーゼ、常備薬など、怪我や体調不良に対応できるように。感染症のリスクも高まるため、マスクや消毒液は多めに

- **防寒具：**

アルミブランケットや使い捨てカイロなど、寒さ対策ができるものを準備。夏場でも夜間は冷え込むことがあるため、季節を問わず用意を

- **現金：**

災害時はクレジットカードや電子マネーが使えなくなる可能性があり、現金（10円玉など、公衆電話用も含む）も準備しておきましょう。

- **常備薬：**

持病のある方は、普段服用している薬を多めに準備しておきましょう。また、お薬手帳や保険証のコピーも忘れずに。

その他、あると便利なもの:

- **携帯トイレ:**

避難所ではトイレが不足することがあるため、携帯トイレを準備しておく心安心です。1人1日あたり、8回分程度を目安に用意しましょう。

- **軍手やヘルメット:**

がれきから身を守るために、軍手やヘルメットがあると便利です。避難所ではスリッパやサンダルもあると良いでしょう。

- **懐中電灯:**

- **カセットコンロとカセットボンベ**

- **ブルーシート:**雨風をしのいだり、プライバシーを確保したりするのに役立ちます。

- **ホイッスル:**閉じ込められた時や、救助を求める際に役立ちます。

準備する際の注意点:

- **賞味期限の確認:**

食料や衛生用品は、定期的に賞味期限を確認し、入れ替えを行きましょう。

- **持ち出し用と自宅用を分ける:**

避難時に持ち出すものと、自宅で備蓄しておくものを分けて準備しましょう。

これらの情報を参考に、ご自身の状況に合わせて、本当に必要な防災グッズを準備してください。日本はどこにいても地震の可能性のある国です。油断せず、対策をしておきましょう。