

災害対策

●災害の種類

・自然災害:台風・地震・火山噴火など、異常な自然現象が原因となって起きる社会的、
経済的な被害。(デジタル大辞泉)

例) 地震、津波、洪水、土砂崩れ、大雪、火山の噴火、台風、豪雨



・人的災害:人間の引き起こした事故や、自然破壊、環境汚染が原因となって起こる災害。(デジタル大辞泉)

例) 工場火災・爆発、ビルの倒壊、電車の脱線、有害物質の流出、原子力発電事故、戦争

●日本は自然災害が発生しやすい

日本の地形は、自然災害が発生しやすい特徴がある。

- ① 温帯に位置しており、四季がある⇒**四季にまつわる気象災害**による被害を受ける
- ② 傾斜が急で、河川も急勾配⇒**洪水**が起きやすい
- ③ 海洋プレートと大陸プレートの上に位置している(マグニチュード6以上の地震は全世界の20%)
- ④ 111の活火山がある(全世界の7%)

⇒**災害に対する予防・準備が他国以上に必要!**

●いつ起こるか分からない災害への対策

全災害に向けてできること

- ・避難場所・避難経路の確認
- ・防災グッズの準備
- ・応急処置・心肺蘇生法の習得
- ・安否確認の方法を家族で共有する
- ・家の環境を整える・片付ける (家具の固定・窓ガラスにガラス飛散防止フィルムを貼る・重い物を下に配置する)

骨折の可能性ある時は
冷やし、傘や棒等の
固いもので固定しましょう!



ハザードマップを活用しよう

災害対策を行う上で、避難場所や避難経路を知っておくことは重要です。それに加え、実際に災害が起きると**どれぐらいの被害を受けるのか**を知っておくことでより安全な避難経路を選択することができます。洪水や土砂災害などの災害の被害を想定する上で便利なのが**ハザードマップ**です。

- ・ハザードマップ:被災想定区域や避難場所・避難経路などの防災関係施設の位置を表示した地図
⇒ハザードマップポータルサイトにて確認することができます。

**自宅にいる時だけを想定したものだけでなく、会社から自宅への徒歩経路なども
知っておくことで万が一に備えることができます!**

防災グッズ紹介コーナー

必須アイテム(最低 3 日)

- 水(1 人 3L 以上)
- 食品(3 日以上)
- 衣類・下着・靴
- 使い捨てトイレ
- 懐中電灯
- ラジオ
- 電池・携帯充電器
- 救急用品
- ブランケット

便利グッズ

- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き・タオル
- 軍手
- マスク
- 手指消毒用アルコール
- ハンカチ・ティッシュ
- ペン・ノート
- ゴミ袋 (中身が見えるもの、見えないもの)

すぐに取り出せる場所に!

- 常備薬・医療機器(体温計)
- おくすり手帳
- 携帯電話
- 通帳
- 財布(お金・身分証)
- パスポート
- 防犯ブザー
- 生理用品
- ウェットティッシュ

両手が空くりュック
タイプがおすすめです



子どもがいる家庭

- 母子手帳
- おむつ・お尻拭き
- 哺乳瓶・ミルク(スティック・キューブ状のものがあります)
- 離乳食 (フリーズドライが便利です)
- スプーン・紙コップ・紙皿
- 抱っこひも
- 着替え・よだれ掛け(スタイ)・子ども用の靴
- 子ども用おやつ

ペットがいる家庭

- クレート・ケージ
- フード(5 日分)・お菓子
- 療法食・薬
- ペットシーツ・トイレ用品
- 予備の首輪・リード
- おやつ
- タオル、ブラシ、歯ブラシ
- ビニール袋
- お気に入りのおもちゃ
- ウェットティッシュ
- 飼い主の連絡先の情報
- ペットの写真
- ワクチン接種状況や健康状態・かかりつけの動物病院がわかるもの

STOP! ノロウイルス

ノロウイルスは冬季に発生することが多い感染症です。ノロウイルスにはワクチンはなく、感染すると腹痛、下痢や嘔吐などの消化器症状が出現するのが特徴です。下記の 3 つを徹底し、できる限りの予防行動を行いましょう。

- ① 持ち込まない・つけない:**食品や調理器具にウイルスを付けない 例)調理前の手洗い
- ② やっつける:**ウイルスを死滅させる 例)加熱(90℃で 90 秒以上)・消毒(熱湯または塩素消毒液)
- ③ 拡げない:**感染者の体液・排泄物から感染を拡大しない 例)吐物は密閉して破棄する



参考文献・URL

・内閣府『防災白書平成 18 年・令和 4 年』 ・首相官邸 『災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう!～』
・一般財団法人 国土技術研究センター『地震の多い国、日本』 ・骨折ネット 骨折の応急処置 ・環境省 動物の愛護と適切な管理

医療法人 俊秀会 エヌ・ケイ・クリニック