

保険医協会FAX情報

発行：鳥取県保険医協会 No. 113
〒683-0853 米子市両三柳 877-1
電話 0859-24-3063 FAX 0859-24-3066

★過去のニュースは協会ホームページに掲載しております。

『在宅避難』 準備・備蓄について

昨日、島根県東部を震源に、最大震度5強を観測する地震がありました。地震発生から2～3日程度は、強い揺れが起きる可能性があります。今後の地震活動や降雨の状況に十分注意してください。

近年では、頼みの綱である避難所での感染症拡大への懸念、収容人数の限界もあるため、災害時は避難所へ！という一択ではなくなりつつあり、災害時に自宅での生活が継続可能であれば在宅避難も推奨されています。被災時でも、慣れた居住空間でプライバシーを保ちながら生活できるという点は大きなメリットです。

そのためには、平常時に最低限の防災物資を準備しておくことが大変重要となります。

災害発生から3日間は、人命救助が最優先になります。道路の復旧や避難所への物資輸送はその後になるので、まずはこの3日間を自力で乗り越えられるよう準備しましょう。

災害時のライフライン

災害時には電気・水道・ガスのライフラインも当然影響を受けます。

過去のデータから、災害の規模により日数の差こそあれ、電気が1番早く数日で復旧し、次いで水道、最後にガスが復旧となっています。

- ・ガスコンロ＋電気ポットや電源式のIHクッキングヒーターがあると便利
- ・3日分の水の備蓄＋給水車から水を運ぶための給水袋や給水タンク
- ・手洗いや入浴ができないため、衛生管理のためのウェットティッシュやドライシャンプーがあると便利
- ・避難所となる地域の体育館や公民館で、トイレの絶対数不足や衛生問題が毎年問題となります。仮設トイレも即日設置は難しいケースが多いです。自宅でも対応できるよう、災害用トイレは必ず準備しましょう。たとえお風呂の残り湯等があっても、災害時には自宅トイレに水を流さないとされています(例／水害時：逆流の可能性・地震時：管破損の可能性)

自宅で3日間過ごすための必需品

まず生きるための① 水 ② 食品 ③ トイレ、次に正確な情報を得るためのツールや衛生用品などです。

全てを備蓄で、と考えると場所も取るうえ、賞味期限間際に一斉に入れ替える必要があるため、「ローリングストック(常に一定量がおうちにキープできるよう、購入と消費を繰り返す)」も活用しましょう。

水は、飲料・調理用としてはもちろん、歯磨きや手や顔を拭くためにも想像より多めに必要とされます。生活用水確保には、お風呂の残り湯活用がおすすめです。

種類	1人1日分の目安	例
飲料水	約3L	通常のミネラルウォーターをローリングストック+長期保存水
炭水化物を取れるもの	3食分	レトルトご飯パック・カップラーメンをローリングストック+アルファ化米・長期保存おにぎり
タンパク質を取れるもの	2～3食分	缶詰・常温保存できるレトルト食品をローリングストック
栄養を補助するもの	各人の必要量	野菜ジュース・バランス栄養食・ゼリー飲料・サプリメントをローリングストック
災害用トイレ	5回分	室内で悪臭が出ないよう、凝固剤と排便袋がセットになったもの

最優先の上記に加え、下記の準備も必要となります。

<p>停電に備える懐中電灯・ランタンを室内間移動用も含め最低2つ、乾電池類 (※ろうそくは火災の危険からあまりおすすめしません)</p>
<p>携帯電話・スマートフォン・タブレットの非常用充電装置 (連絡用としても、正確な情報を得るためにも必須)</p>
<p>ティッシュ・トイレトペーパー・ウェットティッシュ・マスク・生理用品・紙おむつ・ゴミ袋・ラップ類 は切れることがないようローリングストック</p>
<p>乳幼児・高齢者、ペットなどに必要な特有のもの</p>

・水没しなければ自家用車からラジオ利用・電源ソケット(=シガーソケット)からの電源確保も可能なため、ガソリンは半量程度で給油を習慣化しましょう。災害時の給油は困難です。

・非常用持出袋や防災物資は、リスク分散のために複数個所での保管が良いとされています。
例えば1階・2階・自家用車内などです。自宅と離れた勤務先にも一定量置いておくにより安心です。

・住宅・診療所・車の保険は、どのような災害時にどこまで補償されるかを確認しておきましょう。
特に古くからの契約を毎年更新されている場合は、今のスタンダードな補償内容とは大きく異なる場合がありますので注意が必要です。

突然訪れるまさかの事態に、命を守って最低限の対応ができるよう、備蓄用品の見直しや災害シミュレーションを、ご家族で、職場で、ぜひ定期的の実施して下さい。