

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

食料は1週間分を 備蓄しましょう!

大 規模災害が発生した後、食料品を求める人が殺到してコンビニやスーパーから食料品が無くなる様子をご覧になっていると思います。しかも、その後の公的な支援物資もすぐには届きません。そのため政府でも“1週間分の食料備蓄”を推奨しています。



と はいえ、非常食・保存食を1週間分用意するのはハードルが高いですね。そこでお勧めするのが『ローリングストック法』。これは、普段から少し多めに食料品を買っておき、それを定期的に食べ、食べた分だけ新しく補充することで常に一定量の食料を備蓄しておく方法です。それにプラスして、保存期間の長いアルファ化米や缶詰などを用意すればさらに安心。

いざという時には、最初に冷蔵庫・冷凍庫の中の食料、次にローリングストックの食料、その後は非常食・保存食でまかなう事で、災害発生後の食料不足を切り抜けられます!

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

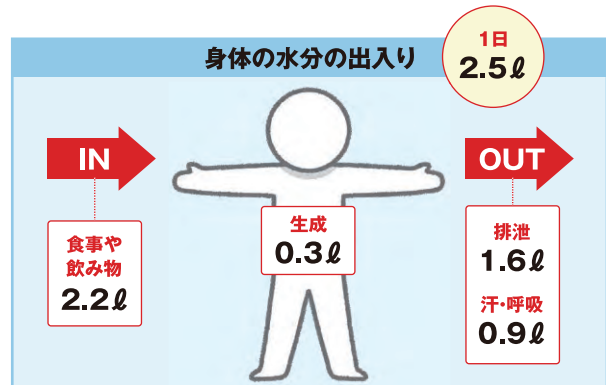
非常用の水は 何リットル必要?

1人1日
2リットル × 家族の
人数 × 7日分

4人家族の場合



身体の水分の出入り



ま た、災害が発生して断水になると、給水車が水を運んできます。そのような場合に備え、給水袋も用意しましょう。いろいろな大きさがありますが、大きすぎると運ぶのが大変なので注意が必要です。運びやすいリュックタイプもあるので調べてみましょう。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

非常用トイレは いくつ必要?

1人1日
5回

×

家族の
人数

×

7日分

4人家族の場合



5回
×
4人
×
7日分
||
140回分



推

奨パッケージに採用している「非常用トイレ BOS」は、ニオイを袋の外に出しません。生ゴミ・使用済みオムツ等、ニオイが発生するゴミにも活用できます。

災

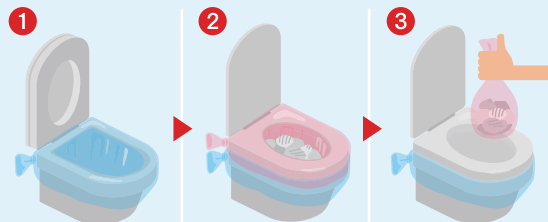
害発生後にライフラインがストップして水が使えなくなると、当然ながらトイレの水が流せなくなります。また、避難所にトイレが設置されても清掃や回収が行き届かないため清潔とはいえず、トイレを控えるために水分を取らずエコノミー症候群になるなど、体調を崩してしまう場合があります。

だから、非常用トイレの準備が重要なのです。

人は1日に5～6回トイレに行くため、非常用トイレの準備の目安は左記の通りです。家族でなるべくトイレのタイミングを合わせることで使用回数を減らせますが、多めに用意しておきましょう。

簡易トイレの作り方

非常用トイレが足りない場合などは、ポリ袋と新聞紙で簡易トイレが作れます。



1 便座を上げ、ポリ袋ですっぽり覆い、ずり落ちないようにする

2 ポリ袋を便座の上からかぶせ、細かい新聞紙等を丸めて中に入れる

3 排泄後は内側のポリ袋を取り出す

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

いざという時に備え こんな物も揃えよう

◆カセットコンロとガスボンベ



製品や状況により異なりますが、カセットボンベ1本で約60分使用可能です。その為、ガスの復旧まで1ヶ月と想定すると、ボンベは15~20本あると安心です。

◆非常用電池



電気が止まるとテレビは見られず、携帯電話の充電もできません。必要な情報をしっかりキャッチできるように、非常用電池を用意しましょう。また、カバンにはモバイルバッテリーを入れておきましょう。

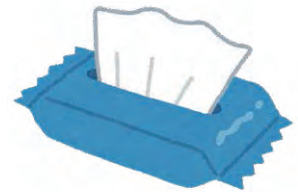
◆LEDランタンと乾電池

キャンプ用品のLEDランタンを複数用意しましょう。1つでは、誰かが持って移動するとその場が真っ暗になってしまいます。両手が使えるヘッドライトもあると良いでしょう。



◆ウェットタオル

災害後はお風呂に入れなくなりますので、体を拭くことができる大判ウェットタオルが想定日数×人数分あると安心です。また、水を使わないシャンプーも便利です。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

冬の災害時に 役立つアイデア

寒

い冬の時期に大規模災害が発生すると、ガスや電気がストップして暖房器具が使えないという事態に陥ります。また避難所に移動しても当面は暖がとれるとは限りません。さらに寒さは体力も奪って低体温症やぜんそくなどの疾病の心配も高まり、思考力や判断力の低下にも繋がるのです。

今回は冬の災害時に役立つアイデアをご紹介します。

◆ 新聞紙やラップを使った防寒対策

新聞紙が空気の間を作り、ラップが保温効果を発揮します

靴下を履いて新聞紙を巻き、さらに靴下を重ねれば足先が冷えません



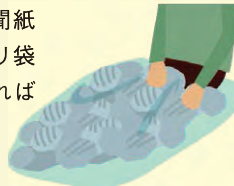
数枚重ねてケープのように羽織ります。ガムテープなどで継ぎ目を合わせます。



2枚の新聞紙を2つ折にしてお腹に巻き、その上からラップを巻いて腹巻に。



丸めた新聞紙を入れたポリ袋に足を入れれば温か。



◆ ペットボトル湯たんぼ

オレンジ色のキャップの耐熱性ペットボトルにお湯を入れてタオルで包む。



- 首の後ろ
- わきの下
- 尾てい骨の上

を温めると、効率的に体全体を温められます。

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

地震に備えた 片付け方

目 大地震で大きな揺れが生じると、立っていられなくなるだけではありません。食器が棚から飛び出して足元が割れた破片だらけになる、テレビが飛んでくるなど、あり得ないような様々な危険が発生します。日頃から家の中を見渡して、危険な場所がないか想像してみましょう。

今回はそのヒントとなる、地震に備えた片付け方をご紹介します。

玄関・LDK なるべく物を置かない

できるだけ納戸やクローゼットに収納し、置くものは最小限に。部屋や廊下に地震時の避難経路や安全な場所を作っておきましょう。

収納 重い物は下、軽い物は上に

軽い物や落ちても問題ないものは上段に、重い物や固い物、割れやすい物は下段に収納することで、棚自体が安定して安全です。



キッチン

● 食器：収納の仕方にひと工夫



高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねると安定します



滑り止めシートを敷き、カップとソーサーの間にもシートを



引き出しに収納。飛び出して割れる心配がありません。

● 調理器具：出しっぱなしは厳禁!

火の扱いはもちろん、包丁や重い鍋など使った道具はすぐに片づけを。揺れで落ちたり飛んだりしたらケガの原因に。



▶ 防災は日頃の備えから！ ▶ 知識を身に付け防災力をアップ！ ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

寝ているときにも 防災対策

地 震は日中の明るい時に発生するとは限りません。就寝中の無防備な時に発生するかもしれないのです。そのような時に慌てないためには、第一に住まいが安全な事、第二に家具が寝ている場所に倒れてこないことが大切です。また、棚の上の物がベッドなどに落ちてこないか確認も必要です。

今回は、寝ている時の様々な防災対策をご紹介します。

枕元に必需品

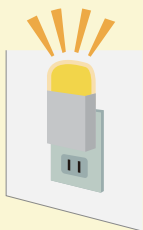


メガネ・携帯電話・常備薬など、すぐ必要なものは枕元に備えておきましょう。滑り止めシートを敷いてまとめて置けば、すぐにつかんで安全な場所に移動できます。また、厚底のスリッパや使っていない靴を置いておくと安心です。



明かりを確保

停電を感知して自動で点灯し、コンセントから外しても使える足元灯が便利です。または、LEDランタンや懐中電灯など、すぐに明かりが確保できるように準備しましょう。



窓の対策

窓ガラスが割れると危険なので、ベッドはできるだけ窓から離しましょう。それが難しい場合は、ガラスに「飛散防止フィルム」を貼る対策を。寝る時はカーテンを閉めておきましょう。ベッドサイドの靴はガラスが飛散した際の対策にもなります。

▶ 防災は日頃の備えから！ ▶ 知識を身に付け防災力をアップ！ ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

消火器の使い方 わかりますか？

家 庭に消火器を備えていても、置き場や使い方がよく分からない方は少なくないようです。いざという時に慌てないよう、消火器はどこに置いてあるか、消火器の「使用期限」は過ぎていないかなどを確認しましょう。また、消火器の種類や使い方、噴射時間・距離等を把握しておきましょう。

消火器の種類

▶ 建物に備える消火器には以下の種類があり、それぞれ適した用途があります

- 粉末消火器** 一瞬で消化できるが、噴射時間・距離が短い
- 強化液消火器** 冷却効果も高く、噴射時間・距離が長い
- 住宅用消火器** 小型で放射時間は10数秒と短く、的確な放射が必要
- エアゾール式簡易消火具** スプレータイプで手軽、使用用途の確認が重要

▶ また、適応できる火災は消火器にラベル表示されています



木材・紙・繊維などの火災



石油類、油脂類などの火災



電気設備・器具などの火災

消火器の使い方

①

安全ピンを
引き抜く



②

ホースを外して
火元に向ける



③

レバーを強く
握って噴射する



Q 消火器での初期消火はどのくらいまで可能なの？

A 一般に消火器での初期消火が可能なのは、天井に火がまわるまでと言われています。天井に火が燃え移った場合は速やかに逃げ、大声で周りの人に火災を知らせましょう。

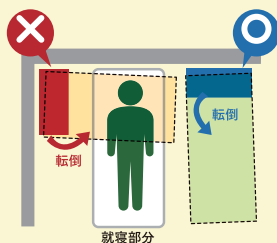
▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

家具の配置を見直しましょう

▶ 就寝位置との関係

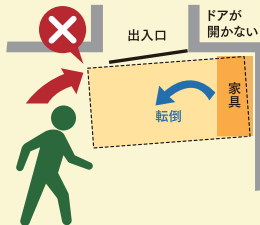
家具は前方に倒れてくるので、就寝場所は家具の側方が安全。また、家具や棚の上のモノが落ちてこないかも確認を。



大 きな地震が発生すると、その揺れで大型家具が動いたり倒れたりして出入りを塞ぎ、逃げ道を失ってしまいます。また家具の転倒や落下物でケガをする可能性もあります。地震に備えて、自分の行動範囲と家具の配置を見直してみましょう。



退避できない



▶ 出入り口との関係

倒れた家具が出入り口を塞いで避難できないということになっては大変。出入り口付近に置かない、万が一倒れても通り抜けられる空間を残せる位置に置きましょう。

▶ 重いものは下の方に

背が高い本棚や洋服タンスなどは、重い物を下に、軽いものを上に入れるだけで重心が下がり倒れにくくなります。

▶ 造り付け収納もおすすめ

散乱しやすい置き家具をできるだけ減らして、クローゼットなどの造り付け収納にすることも対策になります。

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

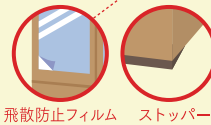
家具・家電の具体的な地震対策

2 018年6月に発生した大阪北部地震では、タンスや本棚の下敷きになるという被害が発生しました。家具・家電は激しい揺れで凶器にもなり得るのです。家具を固定するなど、転倒・移動防止対策を進めましょう。

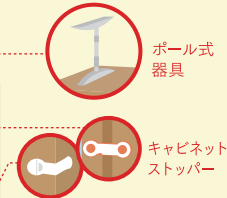


▶ 食器棚・タンス

壁にL字金物でネジ止めしたり、天井間にポール式器具で突っ張り固定。下も固定すると強度アップ。



飛散防止フィルム ストッパー



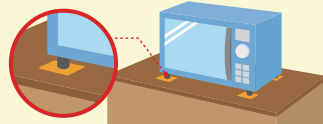
ポール式器具

キャビネットストッパー

中の食器類が飛び出して割れないようにストッパーを取り付け、ガラス部分には飛散防止フィルムを貼ります。

▶ 家電製品

電子レンジやテレビ、パソコン等は粘着マットで対策。

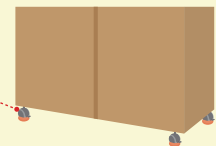


▶ キャスター付き家具

揺れで簡単に動いてしまうので、キャスターをロックして下皿をセット。



下皿



▶ 防災は日頃の備えから！ ▶ 知識を身に付け防災力をアップ！ ▶ お客様にもご案内しましょう

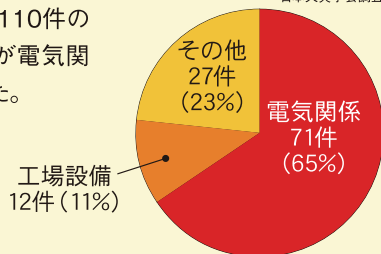
今月のテーマ

地震による 電気火災を防ごう

地 震に関連して発生する災害のひとつが火災です。主な出火原因にはガス漏れや石油ストーブなどがありますが、最も多いのは「電気（通電）火災」です。大規模震災時は通信や交通も混乱しているため、消火活動が困難になります。減災の面からも対策を進めましょう。

東日本大震災の本震で発生した火災110件のうち、6割以上が電気関係の出火でした。

東日本大震災時の出火原因
日本火災学会調査



電気火災の例1

本棚が倒れて紙が電気ストーブ周辺に散乱 → 通電してストーブ作動 → 紙類に着火

電気火災の例2

家具が転倒し電気コードを損傷 → 通電してコードがショート → 付近の物に着火

▶ 対策1

地震後の避難時に、ブレーカーを切ってから外に出る。



▶ 対策2 「感震ブレーカー」を取り付ける。

感震ブレーカーは、地震を検知すると自動的にブレーカーを落として電気を止めます。取り付け方や機能によって分電盤タイプ・コンセントタイプ・簡易タイプなどがあり、自治体によっては補助金等で取り付けを推奨している所もあります



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

ちゃんと使えますか? 災害用伝言サービス

大 規模災害が発生すると電話が繋がりにくくなりますが、そのような非常時の為に用意されているのが電話会社の「災害用伝言サービス」です。固定電話用・携帯電話用・WEB用がありますので、あらかじめどのサービスを利用するか家族で決めておき、テスト利用して使い方を把握しておきましょう。

◆基本的な使い方



◆災害用伝言サービスの種類

	一般電話 災害用伝言ダイヤル 171	携帯電話 災害用伝言板 各社アプリ等	パソコン 災害用伝言板 WEB171
登録可能番号	全ての電話番号	携帯電話番号	全ての電話番号
保存期間	サービス 終了時まで	サービス 終了時まで	最大6ヶ月
登録件数	1~20件 <small>※被災規模で変わります</small>	10件	20件
録音時間・文字数	30秒/件	100字/件	100字/件

※サービス内容は変わることがありますので、詳細は各社サービスをご確認ください

◆体験利用について

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日や防災週間などに体験利用できます。いざという時にすぐ使えるよう、体験利用しておきましょう。

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

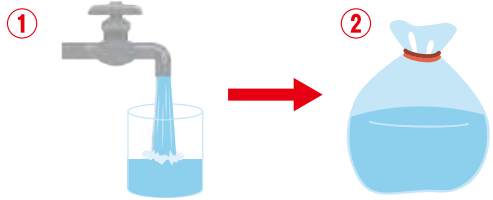
今月のテーマ

簡易水のうを使った 水害対策

短

時間に大量の雨が降るゲリラ豪雨や、台風などによる水害が年々増えています。室内への浸水対策として、土のうや止水板がありますが、家庭にある身近な材料で簡易的に作れるものに「水のう」があります。作り方を覚えて、いざというときに対策できるようにしましょう!

◆簡易水のうの作り方

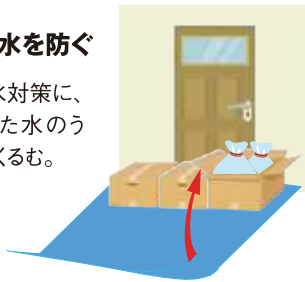


① ビニール袋(ゴミ袋45リットル程度)を二重にして、水を半分程度(20リットル程度)入れます。

② 袋の空気を抜いて、しっかり縛ります。

◆使い方1: 浸水を防ぐ

玄関先などの浸水対策に、段ボールに入れた水のうを、ブルーシートでくるむ。



◆使い方2: 下水の逆流を防ぐ



急激な水位の増加により下水が逆流することがあります。

★ビニール袋の代わりに、ポリタンクや土が入ったプランターでも浸水対策になります。流れてしまわないようにブルーシート等でしっかり包むと良いでしょう。

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

いざという時に困らない 役立つアプリ その1

ス マートフォンを使っている方も多いと思いますが、どのようなアプリを入れていますか? メッセージアプリやSNS、地図にゲームなど様々なアプリがありますが、本コーナーではいざという時に活躍するアプリを2回に分けてご紹介します。非常時だけでなく平時にも使えるアプリもありますので、ぜひチェックしてみてください。



Yahoo 防災速報

知りたい地点で発表中の警報・注意報や避難情報、地震・津波・豪雨・土砂災害など、多くの災害関連情報をリアルタイムで確認できます。



わが家の防災ナビ



登録地点だけでなく、全国の避難所やAEDの設置情報が地図・リストで確認できます。また、わが家の避難計画や備蓄計画を簡単に作成することができます。



MySOS

目の前に人が倒れていた場合の一時救命処置ガイドや、骨折・出血・心臓発作などが起きた場合の応急手当ガイドなど、様々な状況で役立ちます。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

いざという時に困らない 役立つアプリ その2

防 災豆知識Vol.14で3つのお役立ちアプリをご紹介しましたが、インストールされましたでしょうか?いざという時に活躍するアプリはまだありますので、第2弾として3つご紹介いたします。非常時だけでなく平時にも使えるアプリもありますので、ぜひチェックしてみてください。



radiko
(ラジオ)

地域のラジオをスマホで聴くことができるアプリ。災害発生時、ラジオは重要な情報取得手段になります。有料版は全国のラジオが聴き放題です。



**ゆれくる
コール**



地震発生情報が地図と一覧で確認でき、自分の登録地点に緊急地震速報が出ると通知されます。地震や火災への備えに関する情報も確認できます。



トイレMAP

急に「近くにトイレは無いか…」となること、ありますよね。全国各地のトイレ情報が地図上で確認できるアプリです。新規トイレ登録もできます。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

ペットに鑑札や迷子札をつけましょう!

突 然起こる災害では、ペットと離れ離れになる可能性があります。ペットが迷子になってどこかで保護された際に、すぐに飼い主が分かるように普段からペットに身元を示すものをつけましょう。また、ペットを探す際に、ペットの写真・情報をプロフィールカードなどにまとめておくことも有効です。

▶ 室内で飼っていても要注意!

室内飼いの小型の犬や猫でも、災害時はパニックになって開いたドアから逃げ出したり、地震で倒壊した壁の隙間から外に出てしまい、行方不明になった事例が多数あります。

▶ 猫の場合

首輪は引っかかりを防止するため、力が加わると外れるタイプを使用すると良いでしょう。



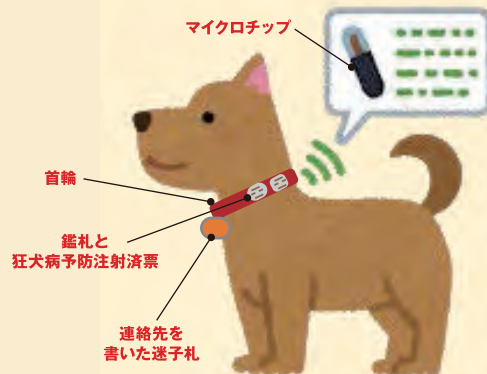
※その他の動物の場合、種類に応じて、足環・耳環などをつけ、マイクロチップを入れるのも有効です。

▶ 犬の場合

過去の災害ではやせて首輪が取れてしまう事例があり、半永久的に識別可能なマイクロチップを入れることも有効な対策になります。なお、犬鑑札や狂犬病予防注射済票の装着は飼い主に義務付けられています。



▲犬鑑札の例



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

ペット用の持ち出し品と 備蓄品を準備しましょう!

避 難所では、人に対する準備はされていますが、ペットに対する備えは、基本的に飼い主の責任になります。家族の分とともにペットの分も準備しましょう。また、持ち出し品には、優先順位をつけ、優先度が高いものはすぐ持ち出せるようにし、その他のものは、分かりやすい場所に保管しましょう。

▶ ペット用の持ち出し品リストの例 (優先順位1)

- 常備薬
- フード(5日分。療法食も含む)
- 水(5日分)
- 食器
- 予備の首輪
- 予備のリード(伸びないもの)
- ガムテープ(ケージの補修など多用途)
- プロフィールカード



▲プロフィールカードの項目例

▶ ペット用の備蓄品リストの例 (優先順位2)

- ケージ
- ペットシーツ、毛布
- タオル
- ブラシ
- おもちゃ
- 洗濯ネット(猫の場合)
- 排泄物の処理用具(使い慣れたトイレ砂)

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

覚えておくと便利な ロープワーク

キ キャンプなど野外活動をされている方はご存じかもしれませんが、ロープワークを覚えておくと、日常生活だけでなく、救急や避難所等でも便利に活用できます。ここで紹介する2種類以外にも多くの結び方がありますので、ぜひ調べておきましょう。

▶ 巻き結び

柱や棒にロープをつなぐ際に用いるもので、引っ張るほど強く締め、緩めると簡単にほどけるのが特徴です。



- ①ロープを交差するように2回巻きます
- ②巻きつけたロープの下を通し、引っ張って完成です。

【活用例】

- 柱間にロープを結び、シートを干すことで目隠しにする。
- ペットボトルの口に結んで持ち運ぶ。



▶ 本結び

同じ太さのロープのつなぎ合わせる際や、三角巾・風呂敷などを結ぶ際に便利です。結び方を間違えると「縦結び」となってしまうので注意が必要です。



- ①2本のロープを交差させます。
- ②上で再度ロープをくぐらせて引っ張ると完成です。

【活用例】

- 三角巾で結ぶ(包帯、手や腕を吊る際)
- 風呂敷を結ぶ

★本結びは、ほどくのも簡単
同じ側にあるロープの端と元の部分を直線になるように引っ張る。
その後、結び目を軽く持ち、引き抜くだけで簡単にほどけます。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

車にも防災グッズを 用意しましょう

車 内に防災グッズを用意していますか? 渋滞や道路の閉鎖、豪雪などで立ち往生するケースや、震災などで車を置いて徒歩で帰宅しなければならないケースが考えられます。また、車を運転中に大地震が発生したときの対処方法も確認しておきましょう!

▶ 車に備えておくと良い防災グッズ

- 緊急脱出ハンマー
→ 緊急時に車のサイドガラスを割って脱出
- シートベルトカッター
→ ハンマーに付属していることも多い
- 懐中電灯／ヘッドライト
→ 停電時に活用
- 軍手
→ 車を降りて作業する際に使う
- 簡易トイレ
→ 災害だけでなく、渋滞でも重宝する
- 防寒シート
→ コンパクトなアルミタイプがおすすめ
- タオル・ティッシュ
- 救急セット

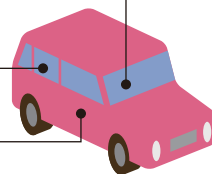


▶ 車を運転中に大地震が発生したとき

- できるだけ安全な方法で道路の左側に停止させ、ラジオなどの情報や周囲の状況に応じて行動する。
- 車を置いて避難するときは、避難者や応急対策の妨げにならない場所に駐車し、いざというときに移動できる状態にしておく。

車を置いて避難する際

- エンジンは止める
- キーはつけたままにする
- 窓は閉める
- ドアはロックしない



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

停電対策を 万全にしよう!

地 震や台風などでは突然停電になり、しばらく電気が使えなくなる可能性があります。停電に備え懐中電灯を用意されている場合、その設置場所は覚えていますか。急に真っ暗になっても慌てないように、リビングや寝室など手近な所に置くなど、停電対策を万全にしましょう。

ポイント1

リビングや寝室に懐中電灯・足元灯を

夜間の場合、出口が分からない、床の段差やガラスの破片が見えないなど、灯りがないととても危険です。足元灯は、停電時に自動点灯するタイプが有効です。



ポイント2

蓄光テープを貼って暗闇でもわかるように

懐中電灯に蓄光テープを貼ると、暗闇の中でも場所が分かり便利です。また、足元灯が設置できない階段に蓄光テープを貼るのも効果的です。



ポイント3

電気を使わない器具で料理をしてみる

卓上コンロ等、電気を使わない器具・燃料を備えましょう。オール電化の家庭はとくに調理が難しくなるので、備えるだけでなく普段から利用して、燃料が古くならないように補充するのが理想的です。



ポイント4

デジタルデータの保護

パソコンのハードディスクや内部メモリーに、デジタルカメラ等のデータを保存している場合、停電でデータが失われる可能性もあります。定期的にバックアップをとるなど対策をしましょう。大切な家族の思い出が失われると深刻です。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

熱中症を予防する 習慣をつけましょう!

熱

中症は、高温多湿な環境に体が適応できないことで、めまいやだるさ、吐き気、筋肉のけいれんなどの症状をいい、悪化すると命の危険まであります。夏は風水害も増え、避難所で発症するケースもあります。普段から熱中症を予防していきましょう。

熱中症のサイン

以下の症状が出たら、
熱中症にかかっている
危険性があります。

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 汗のかき方がいつもと違う
- 体温が高い、皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない
- 水分補給ができない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん

暑さから身を守る行動をとりましょう

▶ 気温・湿度にいつも気を配る

今いるところが熱中症になりやすい環境にないか、気温・湿度などをいつも気にしましょう。暑い時は衣服を工夫し、日傘・帽子などで直射日光を避ける。室内にいる場合はエアコンで温度を下げましょう。



▶ 飲み物を常に持ち歩く

のどが渇いたと感じる前にこまめに水分をとります。スポーツドリンクや塩分が含まれた飴などを携帯すると良いです。



▶ 休憩をこまめにとる

炎天下の中での外出や、空調設備が整っていない環境での作業をしなければならない場合は特に注意し、こまめに休憩をとりましょう。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

水の節約アイデアを試してみましょう!

大 地震や台風など、自然災害が発生すると断水してしまうことがあります。また、被災後には限られた水で生活を強いられる場合もあります。普段から節水を心掛けることも大切ですが、いざという時に備えて、以下のようなアイデアを試してみましょう!

歯磨きを少量の水で

少量の水(約30ml)で歯磨きを試してみます。歯ブラシが汚れてきたらウェットシート等で拭き取ります。歯ブラシがない時は、ハンカチや口腔ケア用ウェットシートを指に巻き付けて歯を拭うこともできます。



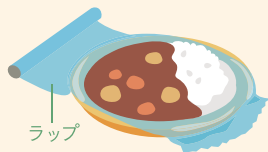
ペットボトルのふたに穴

画鋸などでペットボトルのふたにいくつか穴をあけることで、水がシャワーのように少しずつ出てきます。また、百円ショップ等で購入できるペットボトルにつけるじょうろも使えます。



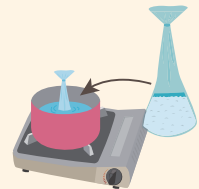
皿にラップ

皿など、食器にラップを巻いて使います。食後はラップを捨てるだけで洗う必要がありません。



ポリ袋調理

食品用の「高密度ポリエチレン」の袋を使い、ご飯を炊く、ゆでる等の湯せん調理を行うことができます。また、一つの鍋で食材を別々の袋に入れることで同時に調理することも可能です。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

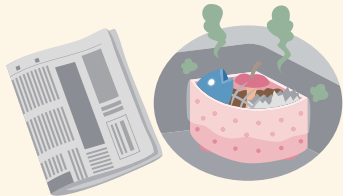
今月のテーマ

生ごみのニオイを 一工夫で防止しましょう

気 温が高い時期、生ごみをゴミ収集日まで数日間放っておくと嫌なニオイが発生します。災害時は、ゴミの収集が止まることもあり、生ごみをどう保管していくかが課題になります。被災した場合は、少しの工夫で生ごみのニオイを防いでいきましょう。

基本は水切りと温度対策

生ごみのニオイは「腐敗」が原因で発生します。腐敗は「水分」と「高温」で進むため、水切りと温度対策が効果的です。新聞紙などに水を吸わせてからビニール袋で密閉するとニオイが軽減されます。電気が使える状態の時は、ビニールに入れて冷凍するのも手です。



重曹や酢水を使う

重曹を直接生ごみに振りかけることで、水分を吸着し、ツーンとする酸性のニオイが中和できます。また、酢は、アルカリ性のニオイ(魚・肉などの腐敗臭)を中和する性質があり、酢を水で薄めてキッチンペーパーなどに浸み込ませ、その上に生ごみを入れることも対策になります。



▲酢水スプレーを上から振りかけても

ニオイ対策ができる市販品を準備する

防臭袋・消臭袋・ニオイ取りシートなど、様々な市販品が売られており、多めに購入しておくとも非常時にも役立ちます。



▲防臭袋(クリロン化成)

▶ 防災は日頃の備えから！ ▶ 知識を身に付け防災力をアップ！ ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

複数の安否確認手段を確保しましょう

大 規模災害の発生時は、電話がつながりにくなるケースが多くあります。あらかじめ家族等と話し合い、安否確認手段を複数用意しましょう。また、自身のスマートフォン等が使えなくなることを想定して、SNSのID・パスワードや家族の電話番号を控えておくことも有効です。

災害用伝言ダイヤル「171」・各社安否確認サービス・SNSを活用

災害用伝言ダイヤル「171」は、被災者が安否メッセージを登録し、それ以外の人からメッセージを聞くものです。「WEB171」や携帯電話各社が提供する災害用伝言版・SNSも活用できます。

※使い方は、vol.12をご参照ください。



安否情報をまとめて検索「J-anpi」

「J-anpi」(<https://anpi.jp/top>)では、「電話番号」または「氏名」を入力することで、携帯各社が提供する災害用伝言板の安否情報に加え、各企業・団体が収集した安否情報もまとめて確認できます。

三角連絡法

大規模災害発生時、被災地⇄被災地、被災地外→被災地への電話は繋がりにくくなりますが、被災地→被災地外への電話は比較的繋がりがりやすいので、遠方の親戚・知人などをポイントにして家族で情報を共有しましょう。

安否メモを残す

避難する際に外出中の家族がいれば、ドアなどに避難先などを書いたメモを残します。防犯のため、鍵は締めます。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

大きいサイズのポリ袋は、 防災時の多機能グッズ

ポリ袋は、普段の生活だけではなく災害時にも多機能に使えます。今回は大きなサイズのポリ袋の活用方法を紹介します。かさばるものではないのでぜひ非常持ち出し品に入れておきましょう。

◆ポリタンク代わり

段ボールにポリ袋を入れ、水を入れることでポリタンク代わりになります。台車等で運搬すれば多くの水が運べます。また、リュックとポリ袋(2重に重ねる)を組み合すれば、背負えるポリタンクになります。



◆避難の時の空気袋

火災時の有毒な煙等を吸わないために、安全な空気を入れ、吸いながら避難します。



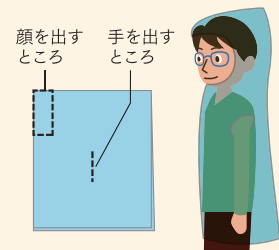
◆赤ちゃんの敷物、布団の代用

紙おむつをポリ袋に敷き詰め、バスタオルを覆うと赤ちゃん用の敷物になります。また、丸めた新聞紙を入れても掛け布団代わりになります。



◆簡易カッパ、防寒着

開口部でない方を、顔と手を出せるようにカットすると簡易カッパに、頭を完全に出す形にすると防寒着になります。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

防災ポーチを 携帯しましょう!

災害はいつどこで起こるかわかりません。いざという時のために、バッグに入れて持ち歩けるコンパクトな防災ポーチを用意しましょう。必要なものは人それぞれですが、おすすめのを以下にリストアップしました。

◆ 防災ポーチの中身の例 (優先順位1)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ライト | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> アルミシート |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 現金(小銭含む) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ、ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> ソーイングセット |
| <input type="checkbox"/> 飴(おやつ) | <input type="checkbox"/> アルミ保温シート |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |



◆ 人によって以下もプラス (優先順位2)

- | | | | | |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> メガネ、ルーペ | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 常備薬、お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 |
|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

ウイルスを減らす方法を知り、 感染を予防しましょう!

新 型コロナウイルスの感染症対策には、飛沫を吸い込まないように人との距離を確保し、会話時にマスクを着用し、手指のウイルスは洗い流すこと、こまめに換気することが有効とされています。さらに、身の回りのモノを消毒することで、手指につくウイルスを減らすことが期待できます。身近なものでできる方法を紹介します。

手指などのウイルス対策

◆ 手洗い

手や指についたウイルスは、洗い流すことが最も重要です。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けんやハンドソープで10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1万分の1に減らせます。手洗いの後、さらに消毒液を使用する必要はありません。



◆ アルコール (濃度70%以上95%以下のエタノール)

手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。アルコールは、ウイルスの「膜」を壊すことで無毒化します。

モノに付着したウイルス対策

◆ 熱水

食器や箸などは、熱水でウイルスを死滅させることができます。80℃の熱水に10分間さらします。

◆ 塩素系漂白剤 (次亜塩素酸ナトリウム)

テーブル、ドアノブなどには、市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)が有効です。0.05%になるように薄めて拭き、その後、水拭きで拭きとります。※目に入ったり、皮膚についたりしないよう注意



◆ 洗剤 (界面活性剤)

テーブル、ドアノブなどには、市販の家庭用洗剤(界面活性剤)も一部有効です。効果が確認された界面活性剤の種類や製品、使い方は、「NITEウェブサイト」で公開されています。

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

目の前で人が倒れたら、 どうしますか?

目 の前で人が倒れ、心停止をしていた場合、救急車が到着するまでの間にそばに居合わせた人がすぐに心肺蘇生等の応急手当を行う必要があります。心肺蘇生法は従来、人工呼吸と心臓マッサージのセットで普及してきましたが、近年では心臓マッサージだけでも効果があることが分かってきました。今回は簡単な手順を紹介します。

胸骨圧迫 (心臓マッサージ)

- 1 片方の手の方の付け根を胸骨の下半分に置き、もう一方の手をその上に重ねてしっかり手を組みます。
- 2 肘をまっすぐのばし、手のひらの付け根部分で全身の力をかけて圧迫します。

ポイント

- **強く**
胸が約5cm沈むように(小児・乳児は胸の厚さの約1/3)
- **早く**
1分あたり100～120回のテンポで中断せずに



人が倒れていた場合の流れ

- 1 肩(鎖骨)を叩いて声をかけ、反応があるか確認。
- 2 反応がない場合、助けを求め、119番通報とAEDの手配を依頼。
- 3 呼吸を確認(判断に迷ったら電話口で119番に相談)
- 4 心肺蘇生 / AEDによる電気ショック(音声ガイドに従う) ※AED(自動体外式除細動器)

☆詳しいやり方は、各地で行われている心肺蘇生法の講習会で習得しましょう! また、YouTube等のインターネット動画で学ぶこともできます。

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

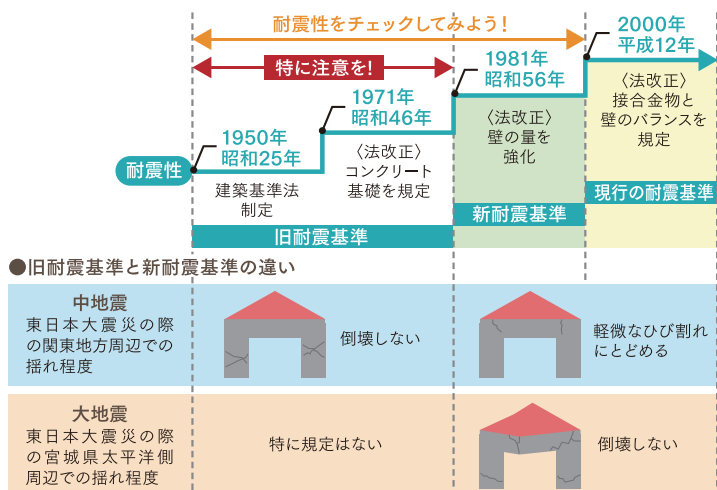
今月のテーマ

耐震診断をしたほうがよい木造住宅は?

建 築基準法には一定の強さの地震が起きてても倒壊または損壊しないように最低限の「耐震基準」が定められており、1981年と2000年に改正されています。築年数や家の状態を確認し、耐震診断をしたほうがよいかどうか確認しましょう!

築年数による耐震基準

▶ 木造住宅では、1981年(昭和56年)6月に施行された「新基準」と、それ以前の「旧基準」で区別されることが多いですが、その後も改正され、2000年6月に現行の耐震基準になっています。



お住まいの耐震性チェック

▶ 一つでも当てはまった場合は、「耐震診断」をおすすめします。

- 1981年5月31日以前に建てた
- 2000年5月31日以前に建てた
- 屋根や外壁の手入れをしていない
- 基礎や外壁にひびがある
- 和瓦、洋瓦などの重い屋根である
- 1階に壁が少ない
- 建具の建てつけが悪い
- 家の傾きを感じる

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

紙せっけんを 手作りしてみよう

災 害時、衛生状態を保つために手洗いは重要です。紙せっけんは、石けんやハンドソープよりも軽くかさばらないため、持ち運びやすく、アウトドアや感染症対策として出かける際にも使えます。市販もされていますが、今回は家にあるもので作れる紙せっけんの作り方を紹介します。

手作り紙せっけんの作り方

<準備するもの> キッチンペーパー / ハケ / ハンドソープ

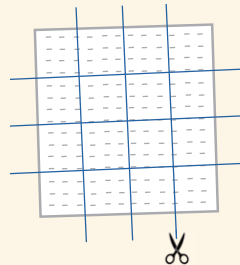
① キッチンペーパー全体にハンドソープを塗り、ハケでのばす



② 裏面も全体に塗り終えたら、しっかり乾くまで干す(約4時間)



③ 5センチほどの大きさに切り分ける



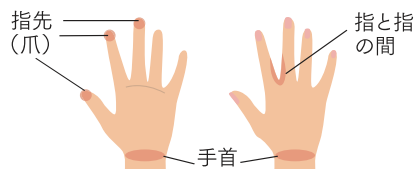
④ 切り分けてビニール袋などに入れる



普通の石けんと同様に少量の水で泡立てて使う

手洗いは、洗い残しに注意

外から帰ってきた際や食事の前はもちろん、トイレの後も石けんを泡立てて手洗いをします。洗い残しやすい指先、指と指の間、手首はとくにしっかり洗います。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

「防災さんぽ」で 地域のリスクを知ろう

防 災さんぽは、防災の目線で近所を散歩することです。家から避難所等まで、子どもや高齢者の家族を連れて安全に避難できるかどうか、シミュレーションをします。休日に家族で楽しみながら散歩をしてみましょう。

「防災さんぽ」の手順やポイント

① 地域のハザードマップを入手します

▶ 地域によっては防災マップアプリがあるのでダウンロードしましょう。

ハザードマップポータルサイト
<https://disaportal.gsi.go.jp/>



② ハザードマップで危険箇所を確認します

▶ 避難所へのルートは複数検討します。



③ 家から避難所等まで歩いてみます。

▶ 散歩をしながら以下がないか確認しましょう。該当する箇所はメモやマップに書き込みます。

- 危険箇所(がけ・斜面、ブロック塀、狭い場所・看板・自販機・地下道※アンダーパス)
- 災害時に使える設備・施設(消火栓・公衆トイレ、AED、広場)
- 「災害時帰宅支援ステーション」のステッカーがある店(災害時、水道水やトイレや災害情報などを提供してもらえる)



▶ 経路の様子をスマートフォン等で写真撮影しておきます。(冠水時等でも目印が分かると移動しやすくなる)

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

夏場の衛生環境作りに ハエ取り器を作ろう

災 害時はインフラが麻痺し、ごみ収集が行われない可能性があります。臭いが発生しやすい生ゴミは特に注意が必要で、夏場は大量のハエが発生することがあります。身近にあるものでハエ取り器を作る方法をご紹介します。

簡単ハエ取り器の作り方

ペットボトルと身近にある調味料で簡単なハエ取り器を作ることができます。

- ① 酢50cc、日本酒70cc、砂糖100gをペットボトルに入れてふたを閉めてよく振って混ぜ合わせます。



- ② ペットボトルの上の方に、3cm角程度の穴を開けます。ひもをつけて物干しなどにぶら下げます。調味料のニオイにつられたハエが出られなくなります。



参考:『東京防災』P205 ※ハエを呼ぶ材料として他にはめんつゆやワインがあります。

▶ 防災は日頃の備えから！ ▶ 知識を身に付け防災力をアップ！ ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

携帯浄水器を備えよう／ろ過器の作り方

災 害や断水時のために水を備えている場合でも、長い避難生活では水不足の問題に直面することがあります。携帯浄水器は、河川や雨の水を使って飲料水を確保できるので災害時に有効です。また、浄水器がない時のためにろ過器の作り方を紹介します。

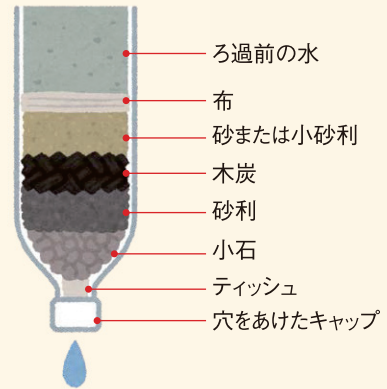
携帯浄水器を備えよう

携帯浄水器は、アウトドア用品店等で手に入ります。製品によって除去できる成分は異なるため、必ず仕様を確認しましょう。不安が残る場合は、煮沸などでより安全性を高めても。



ろ過器の作り方 (浄水器がない場合)

- 1 ベットボトル(容量が大きいもの)の底をカッターやハサミで切り取ります。キャップは画びょうなどで小さな穴を開けます。
- 2 ティッシュ、小石、砂利、木炭、砂または小砂利、布の順でペットボトルに詰めていきます。
- 3 底側から濁り水を入れて、キャップの穴から出てくる水を容器などで受けます。逆さにすると楽にできます。



※ろ過器では菌は取り除けないため、飲料水として利用する場合は、煮沸して殺菌します。

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

防災に関する ピクトグラムの意味を知ろう!

1 964年の東京オリンピックで生まれたピクトグラム(図記号)は、文字・言語によらず情報を伝える手段として様々な人が利用する公共施設や観光施設等で広く掲示されています。今回は、避難所等で掲示される災害・防災に関するピクトグラムを紹介します。

■ 避難場所・避難所のピクトグラム

2016年3月にJIS(日本工業規格)で「災害種別避難誘導標識システム」が制定され、全国統一のデザインになりました。



緊急避難場所
発災時に一時的に避難する場所



避難所
災害により家に居住できない人を一時的に滞在させる施設のこと



津波避難場所
津波からの避難先となる安全な場所や高台



津波避難ビル
津波からの避難が可能なコンクリート造3階建て以上のビルを指す

■ 災害のリスクを知らせる「災害種別図記号」

どの災害に適用できる緊急避難場所や避難所なのか併記して掲示します。



津波・高潮



洪水・内水氾濫



崖崩れ・地滑り



大規模な火事



土石流

	土石流 Debris flow	がけ崩れ・地滑り Slope slides/landslide	洪水 Flood from rivers	大規模な火事 Fire disasters	高潮/津波 Storm surges/Tsunami
	○	○	○	○	×
ひなばしよ 避難場所 Evacuation area			さんぎょうかいかん 産業会館 Industrial hall		

▲ 掲示の例

▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

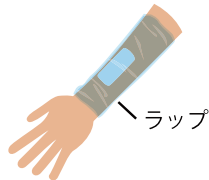
身の回りのモノでできる 応急手当法

家 庭や職場で救急箱を備えていることも多いですが、災害時や外でケガをした時には、手近に救急道具がない場合があります。そのような時にも身の回りのものでも行える応急手当法を知っておきましょう。

■ 傷の応急手当

《切り傷》

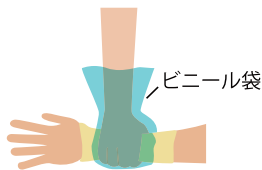
▶ まず清潔な水で汚れを洗い流し、きれいなタオル・ハンカチ等を当てて、傷口を保護します。軽い擦り傷なら洗浄後、ラップで傷を覆って乾燥を防ぎます。



《出血》

① 直接圧迫法

▶ 傷口にタオルやハンカチ等の清潔な布を当て、手で圧迫します。血液からの感染防止のため、ビニール袋等で手を覆います。



② 間接圧迫法

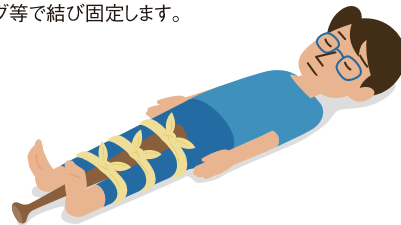
▶ 心臓に近い動脈を親指などで骨に向かって押さえて、血の流れを一時的に止めます。脚の出血の際は脚を伸ばし、大腿骨の付け根をこぶしで強く押します。



■ 骨折・捻挫の応急手当

▶ 痛みがある場合は、むやみに動かすのは禁物です。雑誌・折り畳み傘等を添え木にし、ネクタイ・ストッキング等で結び固定します。

▶ 三角巾の代用でスカーフや風呂敷、ビニール袋を使って腕を吊るすことができます。



■ やけどの応急手当

▶ 衣類は脱がずにやけどした部分をすぐに流水で冷やします(15分～30分程度)。タオルケットやバスタオルなど厚みのある清潔な布で包みます。その後できるだけ早く医師の治療を受けます。



▶ 防災は日頃の備えから! ▶ 知識を身に付け防災力をアップ! ▶ お客様にもご案内しましょう

今月のテーマ

身近なもので作れる 明るいランタン

停 電時、食事などで部屋全体を明るくしたいときには、光の範囲が狭い懐中電灯は不向きで、広い範囲を照らすLEDランタンが役に立ちます。ランタンがない場合は、懐中電灯と身近なもので工夫するとランタンの代わりになります。



水が入ったペットボトルを懐中電灯で照らすと、光の乱反射で周りをより明るく照らすことができます。

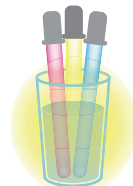
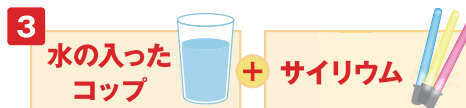


懐中電灯が小さい場合

懐中電灯をコップ等に入れて照らします



懐中電灯にレジ袋をかぶせることで、広がった光で周りを照らせます。



折るとぼんやり光るサイリウムは、電池を使わないので防災にも便利です。水が入ったコップに入れるとより明るくなります。

**電池も一緒に
備蓄しましょう**

懐中電灯やLEDランタン等がいざというときに使えないことがないように、電池を多めに備蓄しましょう。10年間の長期保存可能な電池もあります。



LEDランタン