

減災 NEWS

近畿大学奈良病院DMAT災害対策委員会

文責:辻谷太・加藤宏樹

vol. 03

2021. 8. 24

災害への備えしていますか??

みなさんこんにちは。今回は、災害に備えるためには、どのような備蓄が必要なのか考えていきます。

備蓄の現状や傾向について

- ・被災経験のある人が53.6%備蓄しているが、被災経験がない人は36.8%。
- ・20・30歳代よりも50歳以上の方が災害への備えをしており、同居家族がいる人に比べて、ひとり暮らしの人の方が備えが出来ていない傾向にある。
- ・男性のほうが災害に対する対応に自信はあるにも関わらず、実際の備えは女性の方が行っている。

と色々なデータがありますが、**備蓄はあまり進んでいません。**

いざ、備蓄をするとすると、面倒だし、お金もかかるし色々大変です。

そのため、最近では、ローリングストックと言い、災害に備え特別な物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物を備えるようにするといった方法が進められています。

備蓄の量については、**最低でも3日分、大規模災害を想定すると7日分は備蓄しよう**となっています。

では、具体的にどのようなものを備蓄すればよいのか、自宅に備蓄しておくものと非常時に持ち出せるよう準備しておくものにわけてご紹介します。

ローリングストック



引用・参考文献

・玄田有史,有田伸,2018:危機対応学,勁草書房.

・防災白書, <http://www.bousai.go.jp/kaigirep/hakusho/index.html>

非常時に持ち出せるよう準備 (バックに入れておく)

- ・**飲料水**: 1日3L×人数分、最低でも1人あたり、2Lのペットボトル水を5本必要です。
 - ・**食料品**: カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど※災害時は**離乳食や介護食、アレルギーのある方の食事が手に入りにくいケースも多い**ため、**2週間分**の備蓄をしておきましょう。
 - ・**貴重品**: 預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など
 - ・**救急用品**: ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など
 - ・**防災用品**: ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
 - ・**電気製品**: 懐中電灯、携帯ラジオ (ソーラーパネル式や電池式、手回し充電可能など様々な種類があります。)、乾電池、携帯電話の充電器、モバイルバッテリー
 - ・**衣類**: 下着、毛布、タオル
 - ・**その他**: 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- ※**乳児のいるご家庭**は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

自宅に備蓄しておくべきもの

- ・**カセットコンロ**: ガスの復旧には時間がかかることが多いため、カセットコンロが有用です。
電気は比較的早く回復するため、電気ポットやホットプレートも役立ちます。
- ・**LEDランタン**: 懐中電灯でも明かりは確保できますが、片手が塞がってしまうデメリットがあります。
ろうそくでもいいですが、火災のリスクがあります。
- ・**簡易トイレ**: 災害時は水が確保できなくなることがあるので、簡易トイレがあると安心です。
凝固剤付きであると、破棄するのも容易です。
- ・**ウェットタオル**: 節水のため、ウェットタオルがあると便利です。体が拭けるものがあれば、お風呂代わりにもなります。
- ・**ラップ**: 皿に巻いて使えば、水を使わず節水にもつながります。
- ・**新聞紙**: 色々な用途に使える新聞紙は捨てずに取っておきましょう。
- ・**給水袋 (タンク)**: 給水車から水をもらえることに備えて、給水タンクや袋を準備しておきましょう。

参考

・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！」

・ALSOK「防災としての備蓄品リスト一覧」

ご意見やご感想、ご質問等ございましたら、【患者さまの声】にお願いします。
(患者さまの声は、2階MACHIcafe右横の電話コーナー、各デイルームに設置しています。)