

## 健保だより 99

新電元工業健康保険組合  
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。  
ある日突然襲ってくる自然災害、万が一に備えて日頃から必需品の備蓄や避難のイメージトレーニング、家庭での情報共有を欠かさず行うことが重要です。今回は9/1が「防災の日」でもあるので、自然災害から身を守る3つのポイントについてお話させていただきます。

## ① 命を守る情報収集と避難

近年増えている水害の対策には、気象庁が発表する警戒レベルととるべき行動を示す「防災気象情報」と、河川ごとの色分けでわかりやすく示す「キキクル」などが活用できます。前者は雨量の予測や土砂崩れの危険などにに基づき、避難の必要性を5段階の警戒レベルを用いて知らせてくれます。後者は土砂、浸水、洪水の3種類があり、豪雨のともなう危険について、自分の住んでいる地域がどれくらいの危険度なのかを知ることができます。河川の場合は、都道府県をまたいで流れていることが多いので、「キキクル」を確認する際は、ご自身の住む地域だけでなく上流にも目をこらして危険度を判断する事が重要です。災害時に頼りになるのが自治体開設の避難所ですが、新型コロナ以降に注目されているのが「分散避難」です。ポイントは、できるだけストレスを感じない環境を選ぶこと。数日の一時避難であれば、気心の知れた親戚や友人宅も選択肢としてお互いに話し合っておくことが重要となります。

## ② 家庭内流通在庫

レトルト食品や缶詰め、フリーズドライ食品など、**普段使っている食品**を常に10日分以上備えておき、古いものから食べ、食べた分を買い足すという手法があります。この手法の最大メリットは、普段から使っている食材で栄養バランスのよい食事がとれることです。ライフラインが制限される時にはできるだけ水を節約するのもポイント、麺類は多量の水を使うカップ麺よりは、ゆで水を他の用途に使える乾麺がおすすめです。飲み物はペットボトルの飲料水だけでなく、ジュースやお茶、ゼリー飲料なども箱買いしてストック、日常的に消費しながら買い足しても良いでしょう。防災食品として特別なものとして捉えず、日ごろから愛用している品を多めに買っていただくだけで役立つという発想の転換も必要でしょう。

## ③ 日用品・ケア用品の備え

災害時には、食料だけでなくライフラインの代替品や日用品も必要になります。危機管理アドバイザーが推奨する避難備品リストは下記になります。

- ・卓上カセットコンロ
- ・ウエットティッシュ
- ・掃除用品
- ・ウォータータンク
- ・蓄電器
- ・耐刀手袋
- ・トイレトーパー
- ・折りたたみソーラーパネル
- ・布袋（麻袋）
- ・キッチンペーパー
- ・ランタン（ライト）
- ・ブルーシート

避難生活では水の使用が制限されるので、歯磨きや入浴は十分できず衛生状態は悪化します。そのため、すすぎが不要な液体ハミガキや、ウエットティッシュや大判のウエットタオルを備えておきましょう。

災害がおきてから慌てないよう、情報収集、非常食、備品を実際に使い慣れておくのも防災の備えのひとつと言えるでしょう。

以 上  
参考文献：ヘルスアップ