



熱波災害

今年の夏は記録的な暑さになりました。最高気温が40度を超える酷暑日が全国各地で記録されました。環境省などが発表する熱中症警戒アラートでも、気温40度は最も危険なレベルにあたります。これは単なる暑さではなく「災害」と言っても過言ではありません。

気象庁が発表している平均気温の3か月予想では、9月と10月は全国的に平年よりも高い見込みとなっています。引き続き、熱中症にならないよう、十分注意してください。



防災の日

毎年9月1日は防災の日です。防災の日は、日本において「政府、地方公共団体等防災関係諸機関をはじめ、広く国民が、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、地震、津波等の防災についての認識を深めるとともに、これに対する備えを充実強化することにより、災害の未然防止と災害の軽減に資する」ために制定された防災啓発デーです。

大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなんで制定された「防災の日」ですが、台風襲来が多いとされる時期にもあたるため「災害への備えを怠らないように」との戒めも込められています。

自然災害から命を守るために

毎年のように発生する、大雨、台風、地震等による災害ですが、これら自然災害から命を守るためには、日ごろから防災知識を身につけて備えておく、そして、災害発生のおそれがある場合には防災情報をキャッチして迅速に避難する事が大切です。災害に事前に備えるためにはどうしたら良いかを見ていきましょう。

家具等の転倒防止

居住形態（マンション・戸建て・持ち家・賃貸等）や家具の種類に合わせて様々な固定方法があります。ポール式やL字金具を使用しなく

でも、収納箱等の身近な素材を活用したり、複数の固定方法を組み合わせることで効果的に転倒を防止しましょう。

天井との隙間は2cm以内になるようにし、粘着マット等で固定しましょう。転倒防止板を家具の下に敷く事も効果的です。テレビとテレビ台は転倒防止ベルトとキャスター下皿で固定しておくくと安心です。食器棚や冷蔵庫、タンスなどは避難経路を塞がないように設置しましょう。固定できる物は、L字型金具で壁に固定しましょう。ガラス部分には飛散防止フィルムを貼っておく事も重要です。

災害用品の備え

避難する際の物資を納めた非常用持ち出し袋には、ご自身やご家族にとって本当に必要な物を準備しましょう。リュックなどに入れた、玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置して、家の倒壊も想定して備えておくとうまいでしょう。持ち出せる量は、成人男性で約15kg、成人女性で約10kg、子供や高齢者は約6kgを目安として準備しましょう。

災害時に身元が確認できるよう、運転免許証、マイナンバーカード、障がい者手帳、母子健康手帳等の身分証は常に携帯しましょう。証券類の焼失に備え、銀行・保険・印鑑や家の証明書、口座番号や印鑑の種類などのリストを作成し携帯しておきましょう。

災害は家にいる時にだけ起こるとは限りません。外出中の災害に備え、必要最小限の防

災害クツスを用意して、靴に入れておきましょう。モバイルバッテリー、LEDライト、非常時の連絡先、マイナナンバーカード等の身分証明書、普段使いのマスク、ティッシュ、ハンカチ、筆記用具等が有用です。



常備薬や感染症対策

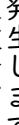
災害時には、普段飲んでいる薬が買えなくなったり、感染症が流行したりします。普段飲んでいる薬は1週間分を目安に持ち出せるようにしておきましょう。また、災

害発生時等には、怪我をしてしまう事も多くあります。病院や薬局が近くにならない場合もあるかと思ひます。出血・骨折・やけど・打撲・捻挫などへの応急手当ができるようにしておきましよう。手指消毒液、感染対策グローブ、サージカルマスク、清浄綿、救急絆創膏、サージカルテープ、三角巾、包帯、ガーゼ、脱脂綿などがまとまっている救急セットを用意しておくことをお勧めします。また、応急処置ハンドブックや傷病者情報伝達カードなどもあると良いでしよう。

日用品の準備

日頃利用している食料品や生活必需品は、少し多めに購入しておく「日常備蓄（ローリングストック）」の視点を持っておきましょう。常備品は、いざという時にも大切な食糧になります。賞味期限の確認をし、古いものから順番に消費しながら備蓄をしておきましょう。常温保存がでざる野菜や、保存食にもなる乾物、家庭菜園なども役に立ちます。

災害時にはトイレの心配も発生します。携帯トイレは1日6回7日分を人数分、トイレグッズの準備は4人家族で8ロール程度を目安にストックしておきましょう。



夜間の安全確保を目的としてランタン型ライトを用意しておく目安です。し、ウエットティッシュがあれば水がなくてもある程度の清潔さを保つことが出来ます。



おうちで避難訓練

事が起きなければ意味がありません。実際に災害が起きてからだと慌ててしまう事もあります。電気・ガス・水道のライフラインがストップした想定で、自宅で一晩避難訓練をしてみると良いでしょう。非常食の作り方や非常用トイレの使い方など、見落とししていたポイントに気付くことができるかもしれません。備蓄品の見直しにも繋がります。備えあれば憂いなしです。