

誰でも、今からできる！ コロナ禍でも安心できる 防災・減災対策



防災の主体的な担い手として、女性の力が注目されています。

やおキラ交流会では、女性が地域での取組みに参画し、防災分野で力を発揮できるよう後押しするため、令和元年度から防災をテーマに交流を行っています。今年度は、新型コロナウイルスをはじめとする感染症への対策を念頭に、身近な工夫を活かした防災・減災をテーマに開催し、校区まちづくり協議会、消防団女性分団、大阪経済法科大学 SAFETY で活動する女性など防災に興味がある女性が、それぞれの立場や経験から意見交換を行いました。

多様な視点を反映することで、地域の防災力は向上します。参加者の学びや気づきをふり返り、家庭や地域等での自助・共助の取組みにご活用いただけるようにまとめました。

八尾市

災害時の感染症対策で、今からできることは何でしょうか。

災害時は、断水や停電など、何が起こるか分かりません。

特に、発災直後は、さまざまな物資が各地域に届かない可能性があります。

あなたはどんな準備をしていますか。また、家族と連絡が取れなくなった時のルールなど、事前に話し合っていることなどはありますか。



◆災害時、あなたはどこに避難しますか？

感染症対策として、分散避難について検討してみましょう。

①在宅避難

安全確保は、十分にできていますか。
自然災害は予想を超える被害をもたらす可能性があります。



②親戚・知人宅

事前に相談し、避難場所を借りるという意識を持っておきましょう。その際、必要物品はできる限り自身で準備しておきましょう。



③テント泊・車中泊

エコノミークラス症候群予防の対策を検討しましょう。
段ボールや古着を詰めてフラットな空間を確保した上に寝具を敷くなど、日頃の就寝環境に近づける工夫を行いましょ。車を防災倉庫として、水なども準備しておくの良いですよ。



④避難所

避難所には不特定多数の方が避難されてきます。自身で必要なもの、感染症対策になるもの等、非常時持出袋に準備しておきましょう。



自宅で十分に安全が確保できない場合や不安な場合は、迷わずに避難所に避難しましょう。

被災時、できる限り現状の生活に近い状態で過ごせることが望ましく、また早期に現状の生活に戻していくことが求められます。

あなたの備蓄品に不足はありませんか。備蓄状況を再確認し、今できる備えに力を注ぎましょう！

◆被災状況に合わせた備蓄方法の再検討

①防災ポーチ（命を守るために最低限必要なものを常に携帯する用に）

- ・ホイッスル ・モバイルバッテリー ・処方薬など

②非常時持出袋（一定期間の避難などに）

- ・水 ・非常食 ・懐中電灯 ・ラジオ ・トイレットペーパー ・簡易トイレ
- ・ウェットティッシュ ・ビニール袋 ・筆記用具 ・お金など

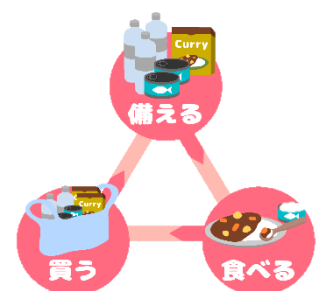
※防災ポーチと合わせて持出しできるようにしておく良いでしょう。

また体力に合わせ、余裕をもって持ち運びできる重さの分量にしておきましょう。

③家での備蓄（在宅避難に）

被災生活が長期化した場合に備えて、水や食料品、ペット用品などを一定量ローリングストックしておく。

※ローリングストックとは、定期的に賞味期限を確認し、消費と備蓄を繰り返すことをいいます。



特別な必需品【例】

- (乳幼児)・哺乳瓶 ・粉ミルク ・離乳食 ・おかし ・紙おむつ
・おしりふき ・抱っこひも など
- (妊婦) ・生理用品 ・腹巻 ・ブランケット ・母子手帳 など
- (高齢者) ・補聴器 ・老眼鏡 ・紙パンツ ・お薬手帳 など
- (ペット用品) ・ペットフード ・ペットシート ・ケージやキャリーケース ・首輪 など

※避難所には、動物アレルギーをもつ方がおられる可能性があります。共同施設であることを意識した準備や普段からしつけを行い、会場のルールに従って行動しましょう。

感染症対策として準備しておきたいもの

- ・使い捨てマスク ・体温計 ・アルコール消毒 ・使い捨て手袋
(おすすめ物品)
- ・爪切り ・スリッパ ・口腔ケア用品



※爪を切ることで、手についた細菌を減らすことができます。
また、すすぎ不要で使える口腔ケア用品も、体調管理に大変有効です。

◆今からできる防災・減災対策

- ・消耗品を買い足す場合は、防災を意識したものを選ぶ。
例) ガラスや釘などが刺さらないような踏み抜き防止スリッパ、陶器をプラスチック食器にするなど
- ・避難経路が確保できるよう家の中を整理整頓しておく。
- ・食器やガラスが割れない工夫や、タンス等が倒れてこない工夫をしておく。
- ・家族会議を開き、避難場所の検討、連絡の取り方など、家族内でルールを決めておく。

※三角連絡法

(電話を利用し、遠方の親戚・知人を中継地点として、被災地内にいる者同士が連絡を取り合う方法のこと。)

※公衆電話やLINEを使った連絡方法

- ・LINE では、位置情報を知らせることができる。

※待ち合わせ場所の設定

- ・時間や場所など詳細まで決めておく。 など



◆避難所での感染症対策

- ・定期的な換気をする。
- ・マスクを装着する。
- ・手洗い、消毒を行う。特に、手拭きタオル等の共有は避ける。
- ・体調管理を徹底し、体調が優れない場合は、早めに申し出る。
- ・通路はできる限り一方通行にする。
- ・通路は静かに歩き、ほこりや飛沫が舞い上がらないようにする。
- ・区画を設け、通路に背を向けて座るようにする。
- ・ゴミは、世帯単位や個人単位で小さいポリ袋に入れ密閉し、それを共用のゴミ箱に捨てる。
- ・食品は素手で触らない。(袋を持って食べる。使い捨て手袋を使用するなど。)



※共同空間であることを意識し、マナーやエチケットを守りましょう。



【令和3年度やおキラ交流会の様子】



改善して行う10回の訓練は、
改善努力を加えない100回の訓練に勝る。

講師：防災クリエイティブマネジメント

岡本 裕紀子さん（防災アドバイザー/防災士）

発行年月：2021（令和3）年12月

刊行物番号：R3-132

発行：八尾市人権ふれあい部人権政策課