

事業所防災リーダー通信2023 Vol.17

事業所防災リーダーに向けて、防災知識や防災に関するお知らせ等を定期的に発信します。



水道が止まってしまった場合に備える

大地震等の災害が起こると、水道や電気やガス等の設備が損傷し、ライフラインが断絶してしまうという二次災害が発生する危険があります。水道が止まっても、水分補給をしっかりと行いましょう。飲料水を確保するために生活用水を節約しましょう。

発災時こそ、意識して水分補給

人間の身体はおよそ6割が水分で占められています。

このうちの2%が減少するとのどの渇きを覚え、4~5%を失うと疲労や頭痛、めまい等の脱水症状が表れます。

脱水症状を防ぐためには、こまめな水分補給が必要です。

発災時は体調管理が難しくなるので、いっそう意識して喉の渇きを感じる前に、定期的にコップ1杯の水を飲むように心がけましょう。

経口補水液の作り方

水分や電解質を素早く吸収できる経口補水液を飲むことは、脱水症状のケアに最適です。

脱水を伴う熱中症にも利用できます。

水1リットルに対し、砂糖大さじ4杯（約40グラム）、塩小さじ半分（約4グラム）を溶かします。

出典：東京都総務局総合防災部防災管理課『東京防災』



災害時給水ステーションとは

震災時に、災害時給水ステーション（給水拠点）はおよそ半径2kmに1か所、都内には213か所が開設され、大人一人が1日に必要な飲料水である3リットルが給水されます。万一のときに備えて、自宅や会社の最寄りの給水拠点の場所を把握しておきましょう。

生活用水を節約するには

発災時の飲料水はなるべく制限しない代わりに、生活用水はできるだけ節約する工夫をしましょう。



洗い物を少なくするため、食器にはラップを巻いて使用します。



手洗いにはアルコールスプレーや除菌タイプウェットティッシュ等を使用します。



入浴が難しい場合は体を拭くシートや水を使わないシャンプー等を使用します。

東京都からのお知らせ

東京都では令和5年8月4日に東京都・足立区合同帰宅困難者対策訓練を実施します。この訓練に合わせて、**事業所防災リーダーの方々に地震を想定した訓練メール・LINEを送信**します。この機会に災害時に受信する情報のイメージをつかんでおきましょう。また、訓練当日（4日）7：00-23：00は**災害用伝言ダイヤル（171）と災害用伝言版の体験利用**ができます。災害時の安否確認方法についても併せて確認しましょう。

使い方はコチラ → [災害用伝言ダイヤル（171）](#) [災害用伝言版（Web171）](#)