

# 事業所防災リーダー通信 2023 Vol. 19

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。



## 在宅避難とは

大規模な災害が発生した場合、倒壊や浸水等の危険がなければ、避難所ではなく自宅で生活を送る方法もあるでしょう。これを在宅避難といいます。慣れた自宅で過ごせるほうが発災時のストレスも軽くなるでしょう。日ごろから食料品や生活用品等の備えがあれば、いざというときにも安心です。

### 日常備蓄の仕方

日常備蓄（ローリングストック）とは、普段使用している食料品や生活用品を少し多めに購入し、備えておくことです。なくなる前に購入し、ストックの古いものから使用していくことで、賞味期限や使用期限を切らすことなく備蓄しておくことが可能です。



### ！ 必要な水は9リットル

水は、飲料用と調理用だけでも一人当たり1日3リットルが必要と言われています。ライフラインが途絶えた場合、復旧にかかる目安として最低でも3日分、つまり一人につき9リットルは備蓄しておく必要があります。

長期保存できる水を備蓄する方法もありますが、日常使う水を少し多めに購入するなどのローリングストックも活用して備えましょう。

食料・飲料	衛生用品	生活用品
3日分を目安に、レトルト食品や缶詰などの食べ物、ペットボトルの飲料等を用意します。乳幼児には粉ミルクや液体ミルク、高齢者にはおかゆ等、それぞれの家庭に適したものを揃えましょう。アレルギーがある場合は特に気を付けて備えましょう。	ティッシュペーパーやトイレットペーパー、ウェットティッシュ、生理用品等を用意しましょう。せっけんやアルコール消毒液等も役立ちます。	ラップやポリ袋、ガスコンロやガスボンベ等を備えておきましょう。水道が使えない際、ラップを皿の上に敷くことで食器を洗わずに利用できます。ポリ袋は洋式トイレの便器にかぶせて新聞紙を入れることで簡易トイレとして活用できます。

### 在宅避難のポイント

- ・ 自宅で留まれるよう、住宅の耐震化を進めましょう
- ・ 個別に在宅避難していると、情報収集が難しい場合があります。避難所には情報が集まりやすいので、時々確認しに行くといいでしょう

## 東京都からのお知らせ

東京都では、従業員の一斉帰宅抑制に積極的に取り組む企業等を「一斉帰宅抑制推進企業」として認定し、この中から、特に優れた取組や波及効果の大きい取組をしている企業等を「モデル企業」として選定する取組を行っています。これらの企業に認定された場合、都から認定マークを交付するほか、都のホームページ等で事例紹介などを行い、優れた防災の取組を広く周知させていただきます。ぜひ、自社の防災対策をPRしてみませんか？

☆詳細はこちら <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/topics/1000019/1023177/1027918.html>