

健康ステップアップ 防災について考えよう

北星学園大学医務室 2023 年 9 月第 86 号



9月6日で胆振東部地震から5年が経過します。電気が止まるブラックアウトや、道路の陥没など実際に被害を目の当たりにした学生さんも多かったのではないのでしょうか。9月1日は「防災の日」とされています。これを機に防災について考えてみましょう。

★必ず準備するものは「人からもらえない自分に欠かせないもの」!!

例えば…薬、コンタクトレンズ(眼鏡)、
肌が弱い人は 普段から使っているタオル、生理用品、衣類
汗をかきやすい人は ボディーシート、冷えピタ など
自分が避難所で快適に過ごせることを考えてみましょう◎

・衛生用品

- ☐絆創膏、ガーゼ
- ☐携帯トイレ
- ☐ウェットティッシュ
- ☐ドライシャンプー
- ☐歯磨きシート
- ☐マスク
- ☐タオル
- ☐常備薬
(痛み止め、胃薬など普段使っているもの)
- ☐生理用品



断水中でも使える
ものが便利!

・食品(最低 3 日分は用意、 大規模災害では1週間分必要)

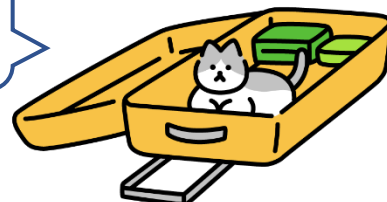
- ☐水3L×3 日分
- ☐保存食3食×3日分
- ☐給水用バッグ

・備品

- ☐懐中電灯、ランタン、電池
- ☐モバイルバッテリー
- ☐軍手
- ☐アルミブランケット(防寒具)
- ☐ガスボンベ対応の暖房器具や
コンロ、予備のガスボンベ
- ☐現金(小銭)
- ☐着替え
- ☐ (必要な人は)眼鏡、コンタクト
- ☐スリッパ
- ☐カイロ
- ☐エアーマット、寝袋など寝具
- ☐紙コップや紙皿
<あると便利>
- ☐目隠しポンチョ、レインコートな
ど(トイレや着替えの際も便利)
- ☐アイマスク、耳栓
- ☐ラップ



ペットがいる場合は避難所で生活
するのに必要な準備をしてね



★ローリングストックをしよう

ローリングストックとは、食料や水などの備蓄品を保管するだけでなく、日常生活で少しずつ消費しながら新しいものを買いつつ方法です。

そうすることで賞味期限切れを防いだり、備蓄品を定期的に確認できたりします。



★事前に確認しておくこと

- ・ハザードマップを見て避難経路、避難所の場所を確認
- ・家族と連絡を取れるようにする(電話番号のメモを準備)
- ・防災グッズのほかに非常持ち出し品を確認しておく(健康保険証、通帳、印鑑など)

特に北海道では、日中以外や冬季の災害は寒さの対策が必要です。

季節別に千島海溝地震の死者数を想定すると、夏の昼間だと 2 万 7000～9 万 4000 人と見込まれるのに対し、冬の夕方では 4 万 8000～10 万 6000 人、冬の深夜で 5 万～9 万 5000 人とされた結果もあります。

定期的に防災グッズの点検をするなど、日ごろからの備えが大切です。

これを機にもしもの備えについて考えてみましょう。

医務室開室時間 8:45～18:00

日によって開室時間が異なることがあります。

詳しくはポータルサイトから医務室の HP をご確認ください。

引用・参考文献

厳冬期における避難所環境検証結果／北海道

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/hinan/genntoukikennshou.html>

日本海溝・千島海溝沿いの巨大地震の被害想定について／北海道

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/sm/ktk/122089.html>

備えておけば安心！「冬の避難」ポイントは？／NHK

<https://www.nhk.or.jp/hokkaido/articles/slug-n550631fbd13>

災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～／首相官邸