



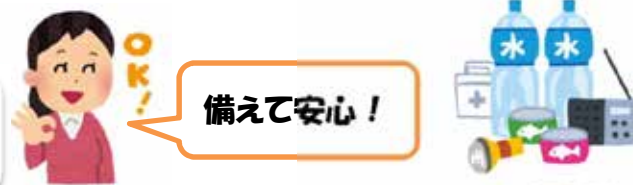
健康だより

NO. 46

災害時の備え、していますか？

台風や地震、大雪などの自然災害は、繰り返してきます。特に高齢者や持病をお持ちの方、小さいお子さんを持つ方は平常時から備えておく必要があります。

☆持病がある方・高齢の方の備え



1. ふだんのお薬とお水、お薬手帳を忘れずに！

避難中に病状を悪化させないために、お薬はいつでも持ち出せるように準備しておきましょう。災害時は混乱しやすいので、お薬手帳があると安心です。



2. ないと困る入れ歯とメガネ！

食事の際に、必要になる入れ歯。災害時は口のお手入れが不十分になりやすいため、洗浄剤や歯ブラシも一緒に用意しておきましょう。避難所に行く際にはメガネも忘れずに！



☆お子さんがいる方の備え

1. いつものお出かけグッズを多めに準備しておく

おむつ、おしり拭き、着替えなど、長期の避難に備えていつものお出かけグッズを多めに準備しておきましょう。

2. ミルクや離乳食は3日分を目安に

ミルクや離乳食がすぐに手に入らない場合に備えて、3日分を目安に用意しておくとう安心です。哺乳瓶の消毒が難しい場合には、紙コップなどがあると便利です。

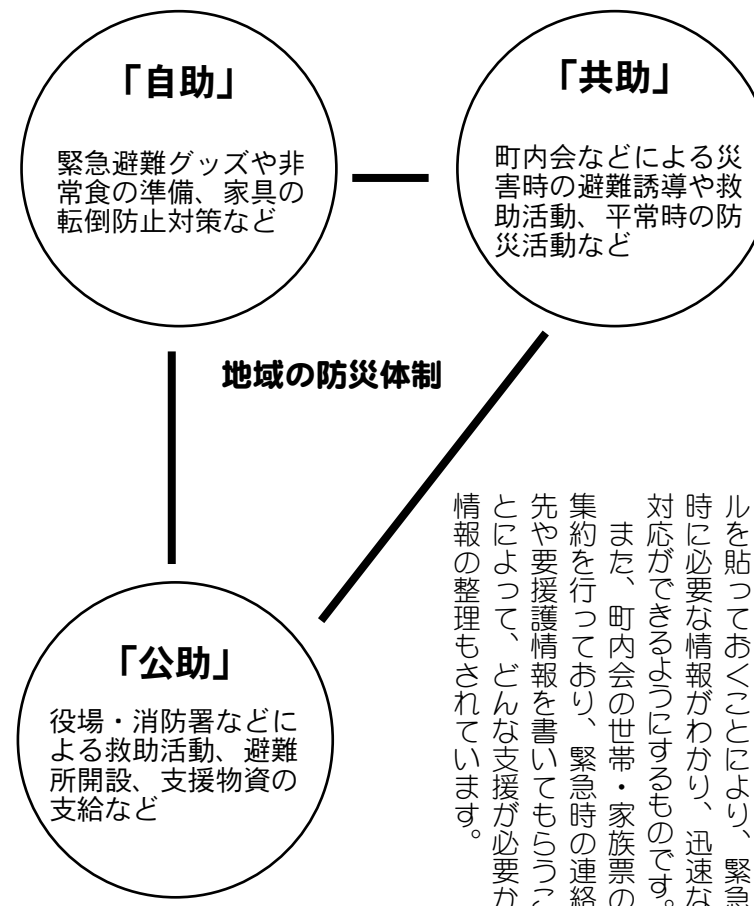
離乳食は1回分ずつの食べきりサイズになっているビン詰や缶詰がオススメです。一緒に使い捨てのスプーンも準備しましょう。

またジッパー付きの袋に、食材と水かお湯を入れて袋の上から手でもみほぐせば簡単に離乳食が作れます。

その他にも、懐中電灯、飲料水、非常食、紙皿、ラップ、ティッシュ、歯ブラシ、雨具、防寒着など必要と思われるものを準備しておきましょう。

災害は忘れたころにやってきます。水道が止まった時、電気やガスが止まった時、道路が寸断された時、いざという時のために平常時からしっかりと準備しておきましょう。

町管理栄養士



地域の防災で必要なことは、住民一人ひとりが防災意識を高め、自分の身は自分で守る「自助」、次に住民同士で助けあう「共助」、これに消防や警察、自衛隊、行政など公の助け「公助」が加わり、防災力は向上するといわれています。

新生の2町内会では、先駆的な取り組みを実施

新生の2町内会では、自主防災組織は結成していませんが、いつ災害が起きてもいいように家族交流会などのイベントに含ませて防災の普及活動を実施し、なるべく多くの人に防災の知識・技術が広まるようにしています。

また、平成24年から独居老人等への「あんしんキット」の設置を開始しています。これは、かかりつけの医療機関、服薬内容、緊急連絡先等の情報を書いた紙を筒や箱に入れ、保管場所に目印のシールを貼っておくことにより、緊急時に必要な情報がわかり、迅速な対応ができるようになります。

また、町内会の世帯・家族票の集約を行っており、緊急時の連絡先や要援護情報を書いてもらうことにより、どんな支援が必要か情報の整理もされています。

「自助」「共助」「公助」の仕組みも含めて浸透していかない。「自助」という言葉が実際に生活の中で形として見えているのかという疑問があります。町としてやること、町内会としてやること、自分でやること、そういうことがわかっていると実際に動くことができるのではないかと思います。その部分の理解から防災は始まると思います。自分たちが普段の生活の中でも防災に関しての意識を持つことが必要。いかに被害を少なくするかにいかにかに予防するかという活動が必要だと思っています。

町内会の活動を通してみんなで学ぶとともに、日常生活の中でも防災の知識・技術を習得できればいいと思っています。



平成26年から実施している自主防災活動研修会では、AEDの取り扱いや消火器操作、非常用食品試食などを行っています。

このような取り組みを進めている新生の2町内会阿部靖博会長にお話を伺いました。

協力体制を作り、災害にいつでも備える

こういった活動は「自主防災組織」としての活動も担っています。結成することにより、さらなる防災意識の向上、地域コミュニティ力の向上、災害時の被害の縮小が期待できます。

「自主防災組織」の結成は、町内会活動や住民同士のつながりの延長線上であり、決して難しくとらえることはありません。

まずは、町内会での防災の知識を高めることからスタートしてはいいでしょうか。



防災活動、AED講習の様子

町には、「自主防災組織」の設立等に関する助成金制度があります。「自主防災組織」について知りたい方、結成したいという町内会などがありましたら総務課庶務防災係（6415111）までお気軽に連絡ください。