

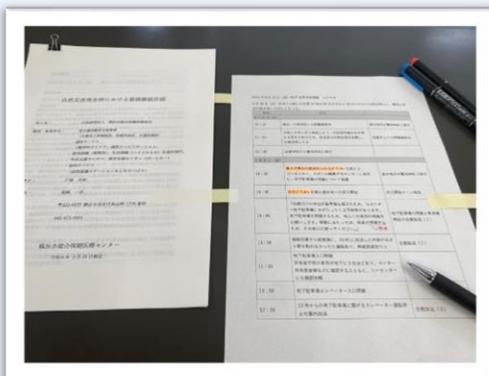
ホット ほっと

特集 これて安心！防災の心構え

ご自由にお持ちください

避難時は、何を持っていくべき？

横浜市総合保健医療財団の防災への取組み



横浜市総合保健医療財団では、防災委員会と防災部会の2つの会議体を組織し、自然災害（大地震や風水害など）への対策を推進しています。

昨年度は、自然災害発生時の業務継続ガイドライン（自然災害に対するBCP）の作成、今年度は9月までに緊急連絡体制の整備と、台風接近を想定した机上の防災訓練を実施しました。訓練の実施により、現在の風水害対策の課題が確認されたため、下半期は対策の見直しを進めるとともに、大地震への備えとして、転倒防止措置やガラス飛散防止対策の強化を図る予定となっています。



避難時は、何を持っていくべき？

避難時の持ち物チェックリスト

自然災害は、いつ何が起こるか分かりません。いざという時のために、普段から避難時の持ち物をリュックサックに詰めておき、いつでも持ち出せるように備えておきましょう。

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水・食料(最低3日分) | <input type="checkbox"/> 軍手 | ※高齢者がいる家庭の備え <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ <input type="checkbox"/> 杖 <input type="checkbox"/> 補聴器 <input type="checkbox"/> 介護食 <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗剤 <input type="checkbox"/> 吸水パッド <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗剤 <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 洗面用具 | |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着・雨具 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 | |
| <input type="checkbox"/> 靴 | <input type="checkbox"/> タオル・ウェットティッシュ | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ペン・ノート | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール | |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ | |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(ばんそうこう、包帯等) | <input type="checkbox"/> 体温計 | |
| <input type="checkbox"/> 防寒具(使い捨てカイロ、ブランケット等) | <input type="checkbox"/> 貴重品(通帳、現金等) | |

参考：首相官邸公式ホームページ「災害が起きる前にできること」



防災用品の整理をしました！

9月1日の『防災の日』を迎えたため、当センターでは防災用品の整理を行いました。

備蓄食料については、ローリングストック(使ったら使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量を備蓄しておく方法)で管理をしているため、期限が近いものを手前に、新しいものは奥に配置することで、入れ替えをしやすくする等の工夫をしています。

また、使用者ごとに区画を分けて保管することで、『どこにあるものを、だれに支給すればよいのか』が一目で分かりやすいようにしました。

防災用品は、ただ数をそろえておくだけではなく、『実際に使うときのことを考えて保管する』ことも重要です。

本誌に掲載されている内容の無断転載・転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

お問い合わせはこちらから

横浜市総合保健医療財団
 横浜市総合保健医療センター 総合相談室
 月曜日～金曜日 8:45～17:15
 (祝日・年末年始を除く)
 TEL: 045(475)0103

横浜市総合保健医療センター
 ホームページ

<https://yccc.jp>

ホームページの

「お問い合わせ」画面から
 お問い合わせいただけます

