

できていますか？ 災害への備え

令和2年 10月度
安全衛生委員会資料
産業医 西川菜摘

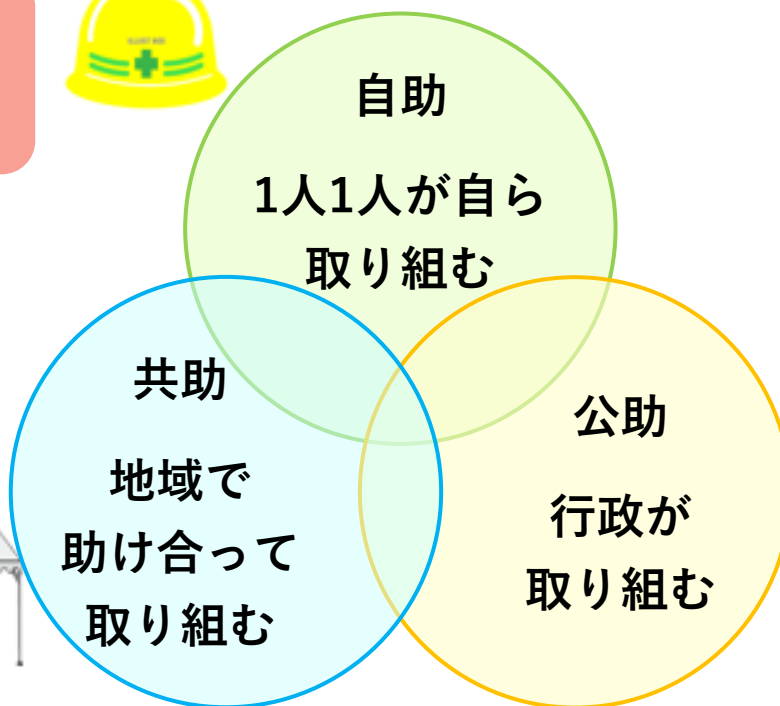


- オフィスでの防災とは？
- 高層階のオフィスは要注意！
- オフィス防災のポイント
- あなたのデスクまわりは安全？
- 地震への備えとは？
- 津波への備えとは？
- 風水害への備えとは？
- 施設内待機のための備蓄
- コロナ禍における避難
- 自宅の防災対策できていますか？
- 日常備蓄を実践しましょう
- 非常用持ち出し袋を準備しましょう

オフィスでの防災とは？

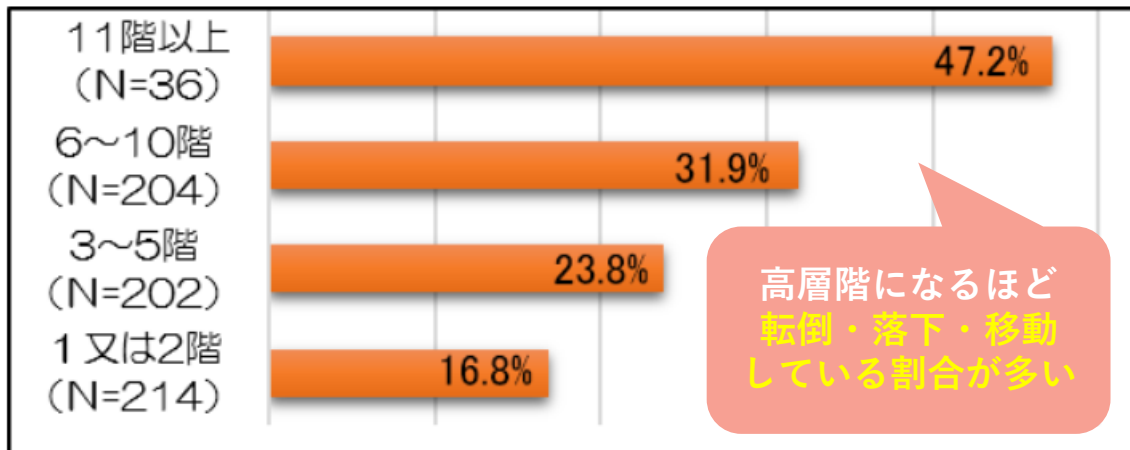
社会人が一日の大半を過ごすオフィスで被災する可能性は少なくありません。オフィスの防災は、「**自助**」の意識を持って、社員自ら取り組むことが必要です。

3つの連携が
円滑なほど
災害の被害は軽減！



高層階のオフィスは要注意！

長周期地震動により、高層ビルは大きく長時間揺れ続け家具類が倒れたり・落ちたりする危険に加え大きく移動したりする危険があります。

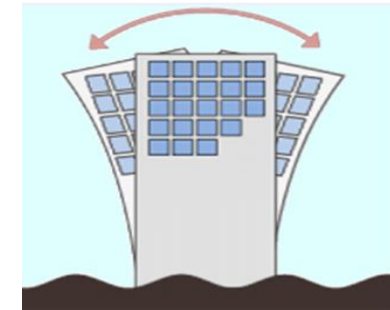


東日本大震災での都内における階層別の家具類の転倒・落下・移動の発生率
(東京消防庁調べ)

■長周期地震動とは

大きな地震が発生した時に生じる周期（1往復するのにかかる時間）が長い揺れのことを言う

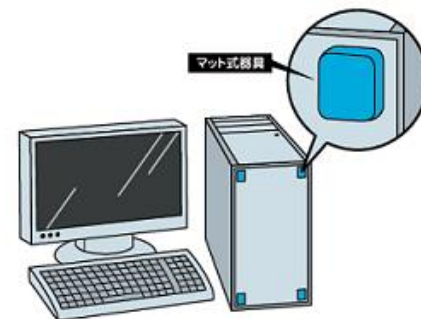
高層ビルの高層階は大きく長時間揺れます



オフィス防災のポイント

1. パソコンの転倒防止と データのバックアップ

- ・ 転倒防止ベルトを使用して机に固定する他、粘着マットの使用もおすすめ
- ・ データやシステムのバックアップも定期的かつ頻繁に行う



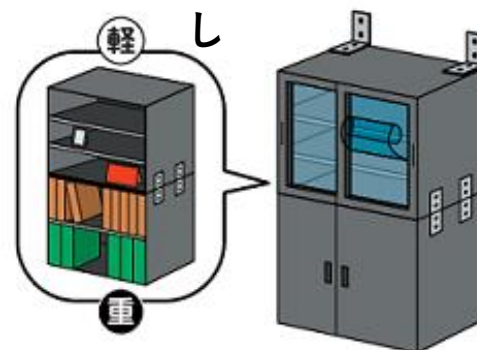
2. 避難経路を確保

- ・ 出口や廊下、階段等の避難経路に物が置かれていると避難の障害になるため日ごろから整理整頓する



3. オフィス家具の固定

- ・ 背の高い大型キャビネットは、壁等に固定
- ・ コピー機等の事務機器等、地震で床を滑ったりないように対策を！

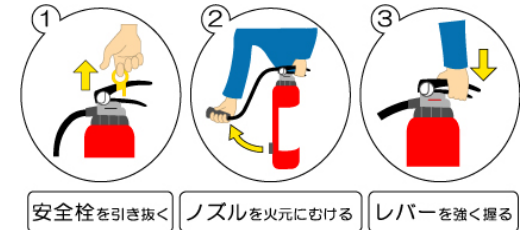


オフィス防災のポイント

4. 危険物の安全確認と消火器の準備

- ・火を使用する設備の安全確認を行う
- ・地震の際は、揺れがおさまってから消火にあたる
- ・屋内消火栓やスプリンクラー設備が破損する場合もあり、職場ごとに消火器等で初期消火が出来るように準備と訓練をしておくことが必要

①ピン・②ポン・③パン



5. 非常用物品や救出用資器材等を備蓄

- ・水や食料の備蓄は、3日分程度
飲料水は、1人当たり1日3リットルが目安



6. 帰宅困難者対策

- ・自宅までの距離が20km以上の人は帰宅困難と想定され、「一斉帰宅抑制」の準備が必要
- ・社員各自で、待機後の徒歩帰宅に備え、簡易食料や運動靴、帰宅経路の確認等の準備を行っておくことも大切



オフィス防災のポイント

7. 任務分担を決める

- 日ごろの分担
(防災責任者、火元責任者、防災訓練の実施 等)
- 災害時の分担
(責任者、初期消火、情報連絡担当、避難誘導、救出&救護 等)



8. 情報収集・伝達方法を確認

- 入手した情報は、情報の混乱をさけるために「情報連絡担当者」がまとめて社員に伝達

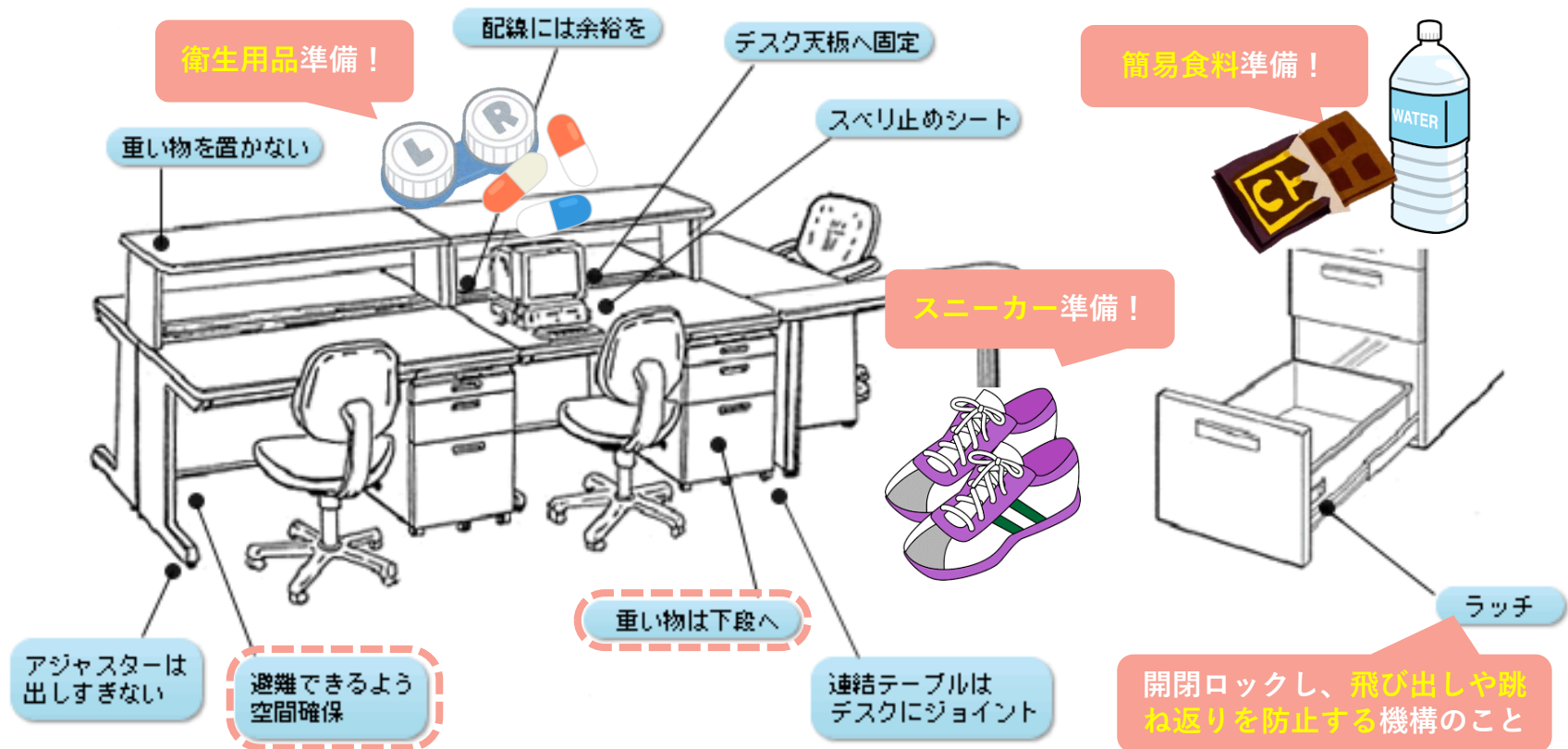


災害時に慌てないよう
普段からしっかりと
備えておきましょう！



あなたのデスクまわりは安全？

災害時に備えて、まずは**デスクまわりを整理整頓し、必要物品を準備**しましょう。



地震への備えとは？

身の安全の備え

家具類の転倒・
転落・移動の
防止対策

ケガの防止対策

家具や塀の
強度確認

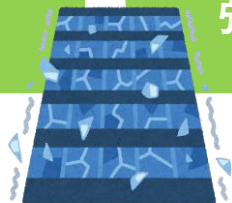


初期対応の備え

消火の備えを

火災発生の
早期発見と
防止対策

非常用品の準備



大きな地震に襲われた
とき、適切な行動が
とれるようにして
おきましょう！

確かな行動の備え

家族で
話し合っておく

地域の危険性を
把握

防災の知識を
身につけておく

防災行動力を
高めておく

地震が起きた時の行動

地震時の行動

身の安全の確保を
最優先に！

- ・物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄る
- ・高層階では、揺れが数分続くことがある



地震直後の行動

火の元の確認と
初期消火

ケガに注意し
落ち着いた行動を

窓や戸を開け
出口を確保

門や塀には
近寄らない

地震後の行動

火災や津波から
確かな避難を

正しい情報を
得て行動を

協力し合って
救出・救護

避難の前に
電気・ガスの
安全確認

津波への備えとは？

日頃の備え

ハザードマップ等で
自宅・勤務地・学校に
おける危険度を把握

避難場所・避難経路や
緊急連絡先を
家族で確認

非常用品の準備



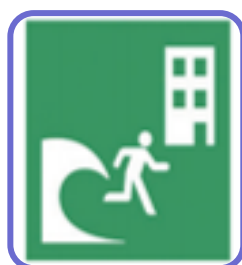
津波注意

地震により
津波が襲う
危険がある
地域である
ことを示す



津波 避難場所

津波に対して
安全な避難場
所であること
を示す



津波 避難ビル

津波に対して
安全な避難ビ
ルであることを
示す

■身を守るためには？

強い地震（震度4程度以上）
を感じたとき、または弱い地
震であっても長い時間ゆっく
りとした揺れを感じたときは
直ちに海浜から離れ、急いで
高台などの安全な場所へ避難
しましょう。

風水害への備えとは？

日頃の備え

防災気象情報で
情報収集をする

屋外設置物がしっかり
固定されているか確認

側溝・排水路を
掃除する



非常用品の準備

ハザードマップ等で、
危険箇所や避難場所を確認

大雨や台風、
竜巻などによる被害を
風水害という

■避難時の注意点

- ・避難勧告・避難指示が発令されたら、**安全なルート**ですぐに避難！
- ・危険な場所にいる場合や避難に時間がかかる場合は、**早めに自主的に**避難！
- ・大雨や浸水の中での避難は、**慎重に判断**して行動を！（無理に避難せず自宅の高い階に避難したり、その場に留まる方が安全な場合もあるため）
- ・大雨・台風等では、しばしば**土砂災害が発生**するため注意！

施設内待機のための備蓄

水

1人当たり1日3L(例)
ペットボトル入り飲料水

従業員が施設内に
留まれるよう
3日分の水・食料等を
備蓄しておきましょう！

主食

1人当たり1日3食(例)
アルファ化米、クラッカー、乾パン、カップ麺

その他

物資ごとに
必要量を
準備する

毛布、保温シート
衛生用品(簡易トイレ、トイレットペーパー等)
敷物、携帯ラジオ、懐中電灯
乾電池、救急医療薬品類
体温計、マスク、手指消毒用アルコール



■備蓄品の保管について

- ・エレベーターが停止した場合に備え、備蓄品の保管場所を分散させておく
- ・配布作業の軽減や防災意識向上等の視点から事前に備蓄品を従業員等へ配布する

自宅の防災対策できていますか？

コロナ禍でリモートワークが増えたため、**自宅で過ごす時間が
増えました。** 自宅の防災対策も確認しておきましょう。



寝室や子供部屋には、
できるだけ家具を
置かない

家具の向きや配置を
工夫する



転倒・転落防止
対策をとる

懐中電灯やスリッパ
ホイッスルを備える



日常備蓄を実践しましょう

日頃から自宅で利用しているものを**少し多めに備える**ことで、
発災時にも自宅で当面生活することが可能になります。

最低限3日分
は準備を！



備える

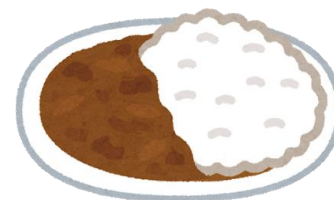
飲料水とは別に、トイレを流したりする**生活用水も必要です**
水道水を入れたポリタンクなどを備えておきましょう！



買い足す

食べる

古いものから
消費を！



非常用持ち出し袋を準備しましょう

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品
(ご飯 (アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯 (※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ (※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

重要!

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)



コロナ禍における避難

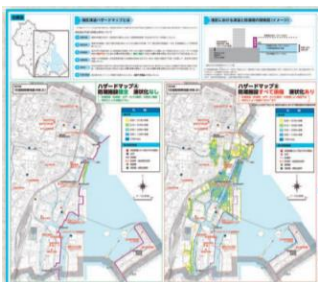
新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも
危険な場所にいる場合は避難することが原則です。

「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
適切な避難行動をとることが大切！

3密を防ぐため避難所への避難だけでなく、

「分散避難」も検討する。

避難時にはマスクを着用する等、感染リスクに十分配慮して行動を！



ハザードマップ等と
併せて平常時から
確認しておきましょう！

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは[難]を[避]けること。
安全な場所にいる人まで避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。
- マスク・消毒液・体温計が不足しています。できるだけ自ら携帯して下さい。
- 市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認して下さい。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認して下さい。

内閣府(防災担当)・消防庁