



つわぶき LETTER 第2号

— 島根県立大学出雲キャンパス健康だより —



10月から掲載中の県立大の「健康だより」第2号です。今回は災害時の備えについてアドバイスをいただきました

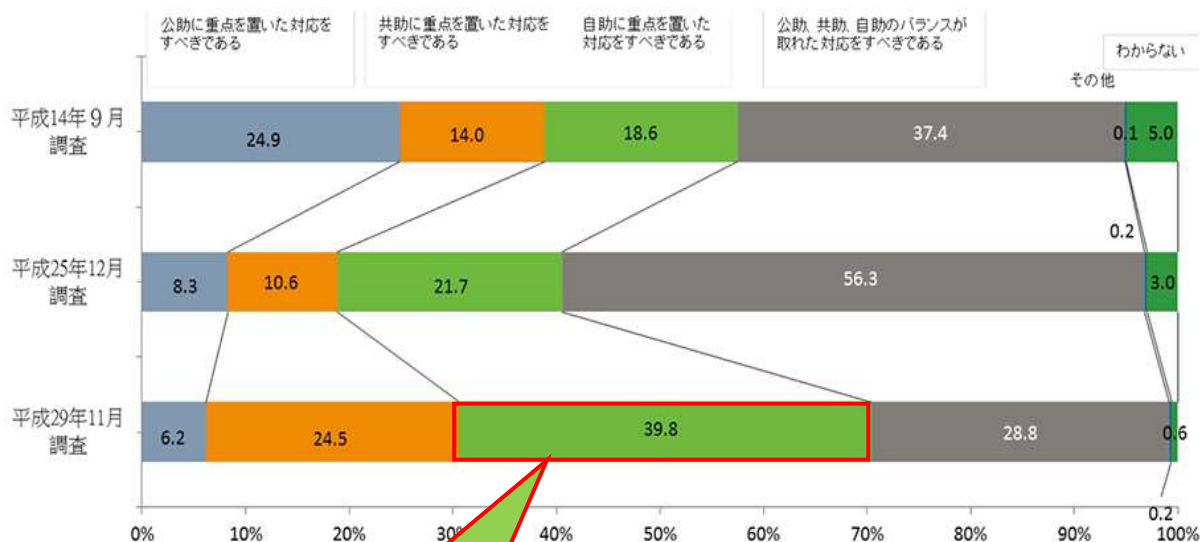
コロナ禍における非常持ち出し物品

災害はいつ起こるかわかりません。豪雨災害は毎年発生しており、大規模な被害をもたらしています。日ごろから食料や水などの非常用の備蓄や持ち出し品の準備など、災害への備えが必要です。

自宅が安全な場合は、慌てて避難所に行く必要はありませんが、避難する時に備えて、非常時に持ち出すべきものをリュックサックなどに詰め、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。新型コロナウイルスなどの感染症対策として、マスクや手指消毒液などを準備しておくことも重要です。避難所では十分な量が配布されないことも想定されます。また、自分にとって「ないと困る物」をリストアップして、メモに書いて非常持ち出し袋に貼り付けておくと安心です。常用しているお薬やお薬手帳、眼鏡やコンタクトレンズの洗浄液などは慌てていると忘れがちです。また、乳児や高齢者がいるご家庭では粉ミルクなど必要な物が増えます。

近年は自助・共助・公助に関する防災意識に変化がみられ、自助を重視する考えが多くなっています。自分や家族が必要なものを確認し、自分の身は自分で守ることができるよう、日ごろから準備しておきましょう。

自助、共助、公助に関する防災意識の経年変化



出典：内閣府「令和元年版 防災白書」附属資料57 自助、共助、公助の対策に関する意識

自助を重視する回答が約4割に