

株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

16年
6月号

30秒でチョットした情報通になれる



非常用持出品チェックシート (消防庁)

年間4度、3カ月に1度ある防災点の日。直近は6月1日。地震に備える防災用品を下記のチェック表で点検しておきましょう。



貴重品類	チェック	
10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう	現金 10円玉	<input type="checkbox"/>
	預金通帳	<input type="checkbox"/>
	印鑑	<input type="checkbox"/>
	保険証	<input type="checkbox"/>
	免許証	<input type="checkbox"/>

避難用具	チェック	
懐中電灯はできれば一人に一つ用意しましょう。	懐中電灯	<input type="checkbox"/>
	携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>
	予備の乾電池	<input type="checkbox"/>
	ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/>
生活用品	チェック	
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がある場合など 考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	<input type="checkbox"/>
	毛布	<input type="checkbox"/>
	缶切り	<input type="checkbox"/>
	ライター・マッチ	<input type="checkbox"/>
	ナイフ	<input type="checkbox"/>
携帯用トイレ	<input type="checkbox"/>	
救急用具	チェック	
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといでしょう	救急箱	<input type="checkbox"/>
	処方箋の控え	<input type="checkbox"/>
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	<input type="checkbox"/>
	生理用品	<input type="checkbox"/>
非常食品	チェック	
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です	乾パン	<input type="checkbox"/>
	缶詰	<input type="checkbox"/>
	栄養補助食品	<input type="checkbox"/>
	アメ・チョコレート	<input type="checkbox"/>
	飲料水	<input type="checkbox"/>
衣料品	チェック	
衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます	下着・靴下	<input type="checkbox"/>
	長袖・長ズボン	<input type="checkbox"/>
	防寒用ジャケット・雨具	<input type="checkbox"/>
その他	チェック	
携帯用カイロ	<input type="checkbox"/>	

30秒でチョットした情報通になれる



■エコノミークラス症候群を予防するには

もし、あなたが被災に遭って、避難所で生活するようになってしまったら、その生活が長期になってしまったらいろいろな健康被害が生じるかもしれません。今回は、熊本地震でも被害者になった「エコノミークラス症候群」にならないための対策について紹介します。

エコノミークラス症候群とは、食事や水分を十分にとらない状態で、車などの狭い座席や避難所で長時間座っているなどして足を動かさないと、血行不良が起こり、血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり(血栓)が足から肺などにとび、血管を詰まらせ肺塞栓などを誘発する症状です。

Q エコノミークラス症候群になると
どのような症状が起こるのですか？

A 初期症状は大腿から下の脚に発赤、腫脹、痛み等の症状が出現します。このような症状が発生したら急いで医療機関を受診する必要があります。

足にできた血栓が肺に詰まると、胸痛、呼吸困難、失神等の症状が出現し、大変危険な状態になります。

Q エコノミークラス症候群を
予防する方法はありますか？

A ・長時間同じ(特に車中等での窮屈な)姿勢でいないようにしましょう。
・足の運動をしましょう。(例) 足や足の指をこまめに動かしましょう。

- ・1時間に1度は、かかとの上下運動(20から30回程度)をしましょう。
- ・歩きます(3～5分程度)。
- ・適度な水分を取りましょう。
- ・時々深呼吸をしましょう。

30秒でチョットした情報通になれる



■安否確認方法を練習しておきましょう

家族同士の安否確認方法には主に2つあります。

①災害用伝言ダイヤル

局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。

※一般加入電話、公衆電話、携帯電話・PHSでご利用できます。

②災害用伝言板

携帯電話、スマートフォン、PHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

家族が別々の場所にいるときに災害が発生した。そんなときに安否を確認できるよう①災害用伝言ダイヤル。②災害用伝言板の使い方を事前に練習しておきましょう。①災害用伝言ダイヤルは誰でもできるので今回はそのやり方を紹介します。②災害用伝言板のやり方は各電話会社のホームページを見て練習しておきましょう。

自分の安否を家族に知らせるための伝言ダイヤルの操作手順(暗証番号なしのケース)

- ① 171をダイヤルします
- ② 自分の安否を録音します。
自分の安否を録音するには、ダイヤル1を押します。
- ③ 自分の安否を知らせるために自分の電話番号を入力します。
- ④ 伝言ダイヤルに接続します。
- ⑤ 音声で録音の仕方を案内します。
それに従って自分の安否状態を録音します。

家族の安否を確認するための伝言ダイヤルの操作手順(暗証番号なしのケース)

- ① 171をダイヤルします
- ② 家族の安否録音を聞きます。
家族の安否を録音を聞くには、ダイヤル2を押します。
- ③ 安否状態を知りたい家族の電話番号を入力します。
- ④ 伝言ダイヤルに接続します。
- ⑤ 音声で該当の家族の録音の再生の仕方を案内します。
それに従って家族の安否状態を再生します。

首相官邸：
災害用
伝言板より

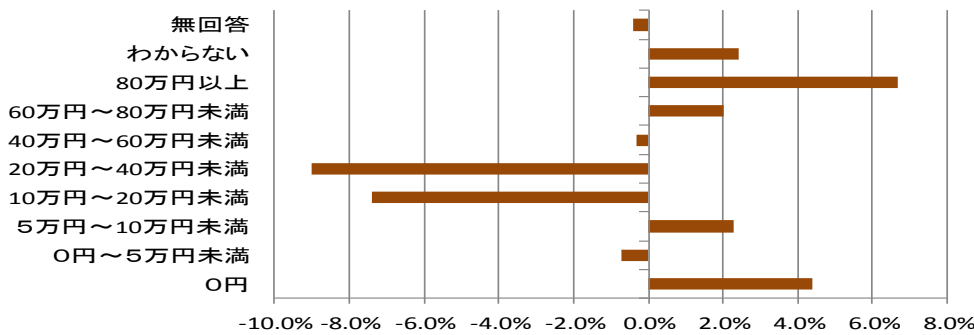
30秒でチョットした情報通になれる



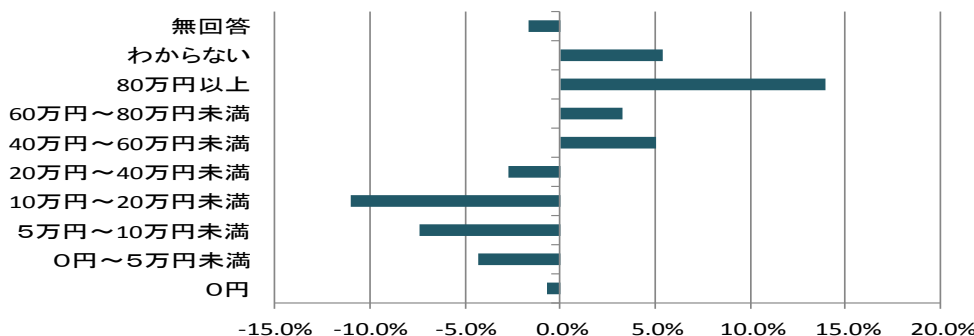
トピックス情報 大規模災害と補償制度

平成25年に発生した自然災害で被災者生活再建支援金を申請した世帯の被災前後の収入と支出の増減をグラフにしました。収入世帯では10万円～60万円未満の世帯の割合が被災後に減りました。特に10万円～40万円未満の平均収入世帯が8%～10%減った事実は被災後の生活維持が厳しいことを表しているのではないのでしょうか。支出も同じ傾向が見えます。10万円～40万円未満の平均支出世帯も減っています。これも平均収入世帯の「入」りが減った結果、支出世帯の「出」も減る悪循環を示しています。そこで、少しでもこのような状況を改善する方法の一つとして被災者対象の「入」りの支援金を調べてみました。被災者が死亡したり負傷した場合に受給できる返済なしの「災害弔慰金」「災害障害見舞金」。返済ありでは「災害援護金」。あるいは低所得者に対する「生活福祉資金制度」などがあります。詳しくはQ&A集で解説します

収入世帯増減割合



支出世帯増減割合



平成26年度
被災者生活再建
支援法関連調査
報告書より