

防災士 藏本博幸の

防災術 お届け便



HIROYUKI KURAMOTO



1972年、3月生まれ
2014年4月、白糠郵便局長として着任。
2017年1月に防災士に認定。妻と娘との3人暮らし。趣味は読書。好きな食べ物「柳だこの珍味」と日本酒

No.1

災害時、 何が必要なのか？

防災士の藏本博幸です。普段は白糠郵便局で局長の仕事をしていますので、ご存じの方も多いかと思いますが、よろしくお願ひします。

防災士とは『自助』『共助』『協働』を原則として、社会のさまざまな場で防災力を高める活動をしている人のことをいいます。防災士になるためには、日本防災士機構が実施している研修講座の受講や、防災士資格取得試験で合格することが必要となります。

日本各地にいる郵便局長は、地域の防災力向上のため、防災士の資格を取得するよう務めています。

今回から防災士として「広報しらぬか」を通して、防災や備蓄品に関すること、避難の際、そして避難所

等で何が必要になるかを紹介し、市民の皆さんと一緒に考えながら、防災意識を高めていければと思います。今回は、実際に被災し避難所での生活を経験した方々の『何が必要だったのか』という声を参考に「避難持出袋」に入れる品物を考えてみました。



体温を逃がさない

せっかく避難して命が助かったのに、避難場所や避難所で体調を崩し、それが原因で亡くなってしまう場合があります。

大きな要因は気温です。厳冬期だけと思いがちな「低体温症」は、夏場も注意が必要です。気温が15度で

も、低体温症になる場合があると言われています。暖かい服装で避難することも必要ですが、避難時はそこまで準備をしたり、多くの物を持ち運ぶのは難しいものです。

「避難持出袋」には、次に紹介する軽くてコンパクトな防寒、断熱効果が高いものを入れておくことをお勧めします。

<p>○アルミブランケット</p> <p>体に巻ける大きさのものであれば、かなりの断熱効果があります。簡易の防水シートとしても使用できます。</p> 	<p>○レインポンチョ</p> <p>雨具にもなりますが、全身を覆うことで断熱効果を発揮します。上下の雨具でも大丈夫です。</p> 
<p>○使い捨てカイロ</p> <p>手軽に暖をとれるアイテムです。貼れるタイプなら、なお良いです。</p> 	<p>○ラバー手袋</p> <p>作業時や物資の運搬時などに使う手袋です。手を濡らすと体温が奪われてしまいますので、濡らさないために有効です。内側に普通の軍手を装着すると、さらに効果的です。</p> 
<p>○ラップ</p> <p>体に巻くだけでかなり保温効果があります。食事のとき、皿に敷いて洗い物を減らすことで節水につながります。</p> 	