

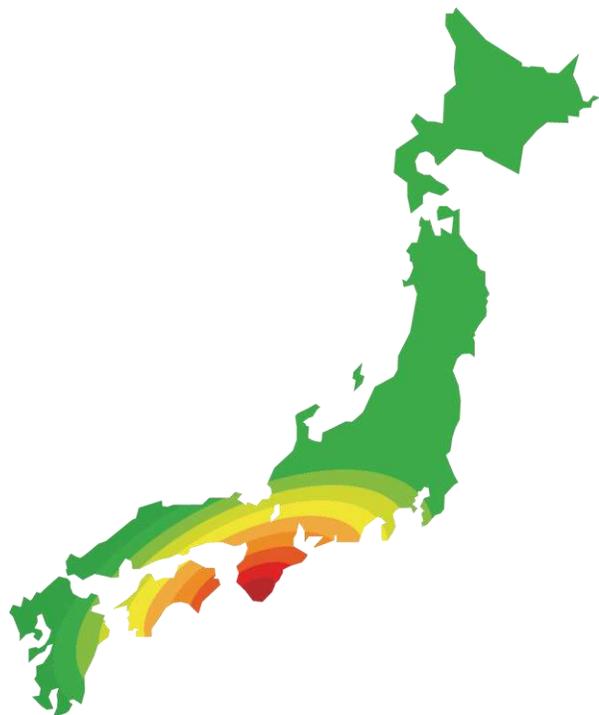
【2024年版】
備えよう！会社も自宅も
防災対策できていますか？

株式会社ドクタートラスト
保健師 丸毛（栗垣）恭子

今後起こりうる南海トラフ巨大地震の被害予想

今後30年以内に南海トラフ地震が発生する確率は **70~80%**

(令和6年6月現在)



東京都

震度5弱~5強 死者数推計1,774人

東京都 報告書「南海トラフ巨大地震等による東京の被害想定」より

愛知県

震度6弱以上 死者数推計6,400人

あいち地震対策アクションプランより

大阪府

震度5弱~6強 死者数推計13万3,891人

南海トラフ巨大地震災害対策等検討部会「大阪府域の被害想定について」



最悪の事態を想定した備えが重要！

災害BCP（事業継続計画）を策定しましょう

能登半島地震における石川県内の中小企業の被害額は**約3,200億円**

人的、経済的被害を最小に抑えるためには**災害BCP**の作成が有効

災害BCP（事業継続計画）とは

自然災害等の緊急事態に遭遇した場合において、事業資産の損害を最小限にとどめつつ、中核となる事業の継続あるいは早期復旧するために、**平常時に行う活動や緊急時の事業継続のための方法を取り決める計画**のこと

参考：中小企業庁 中小企業BCP策定運用指針

BCP策定のステップ

BCP策定の 目的検討

自社のBCPが経済社会に与える影響の軽減に資する観点から踏まえて検討

災害等のリスクの 確認・認識

ハザードマップを確認し、ヒト(人員)、モノ(設備・インフラ)、カネ、情報の4つの切り口から自社にどのような影響が生じるか検討

初動対応の検討

- ① 人命の安全確保
- ② 非常時の緊急時体制の構築
- ③ 被害状況の把握・被害情報の共有

ヒト、モノ、カネ、 情報への対応

災害等に備えどのような対策を実行することが適当か検討

平時の推進体制

緊急時に落ち着いて適切に対応できるよう、平時の取組・訓練・教育の実施について検討

災害BCPを策定するメリット

とある製造工場の事例

水害の事前対策として**土のう等を備蓄**。冷蔵庫などの機器は床面に直接設置せずブロック等で高さを出すなど設置し直した。BCP策定過程で工場・機械が水災補償の対象外であることが判明したため**水災補償を付保**。発災時、あらかじめ保険を見直していたことで、被害の多くを保険で賄うことができた。従業員の携帯番号連絡先を把握し、連絡体制を整えていたことで出社停止等の情報を迅速に各従業員に伝達することができた。人的被害を防いだことでその後の復旧作業に注力できた。早期に事業再開できたことについて**大口の取引先から高い評価を得た**。

参考：九州経済産業局 BCP事例集

能登半島地震は元旦に発生したため、
休暇中の会社員が多数で連絡がつきにくく、
初動が遅れた企業も多い



**緊急連絡網の周知や
休暇中の災害対応についても
BCPに組み込む必要あり**

年に1回以上は現状と相違がないか見直しましょう！



BCPの内容を考えてみましょう

BCPの施作例

弊社のデータ**保管方法**は**電子データ**のみ。
しかし**保管場所**は**1か所**のみ。



電子データのバックアップデータを
分散保管する。

▼今後起こりうる災害において、皆さんの職場で対策できることはありますか？

Handwriting practice area with five horizontal lines and a blue pencil icon at the bottom right.

在宅勤務中の防災対策

個々人の災害対策についても災害BCPに組み込むべき重要項目です

従業員ができる対策の例

- 棚や机の固定など自宅を見直す
- 自宅周辺のハザードマップを確認する
- 自宅の防災用品を整理する
- 職場の緊急連絡網の把握、連絡先登録

会社側ができる対策の例

- 安否確認方法の策定・見直し
- 従業員の備蓄品購入の仲介、購入費を補助
- 緊急時の連絡ツールを複数用意
- オンラインを活用した災害対策本部発足の訓練



**発災時、防災担当者が在宅中で出勤できない
場合の体制についても検討しましょう**

自宅用の備蓄用品の例



飲料水 (1日2~3ℓ /人)

一般的なペットボトル水は賞味期限が短いので長期保存水を1週間分用意しましょう



食料品

最低でも3日分、できれば1週間分用意しましょう。非常食は炭水化物に偏りすぎないように、魚の缶詰や野菜ジュースなども追加しましょう



非常用トイレ

我慢すると便秘や膀胱炎など引き起こす可能性もあるので、一人あたり1日5~7回×1週間分を用意しましょう



救急用品

消毒液、包帯、ガーゼ、絆創膏、常備薬、おくすり手帳のコピーなどを用意しましょう



モバイルバッテリー

家族への連絡、職場への安否連絡、災害会議の際に活躍します



プラスアルファの備蓄用品の例



ドライシャンプー

水を使わなくても洗髪でき、匂いを抑えられるので
ストレス軽減につながります



カセットコンロ・ ガスボンベ

発災直後は、冷蔵庫内の生ものや腐りやすいものから消費しましょう。
鍋などで調理するためにカセットコンロは有効です



充電式の掃除機・ ほうき、ちりとり

部屋に散らばった細かいガラスなどを吸うのに利用します



スニーカー

ガラスや木くずの破片で足をケガしないように寝室などに
準備をしておくといいでしょう



携帯ラジオ

最新の災害情報を得られたり、給水車などライフラインに
関する情報も入手できます



被災者のメンタルヘルス

気分の不調

- やる気が起こらない
- 死にたいと思う
- 消えたいと思う
- 不安
- 元気が出ない
- ふさぎ込む など



身体的な症状

- 眠れない
- 食欲がない
- 疲れやすい
- 胃が痛む
- 便秘
- 頭痛
- 下痢
- 動悸
- 胸のつかえ感
- 耳鳴り
- めまい など



仕事の結果

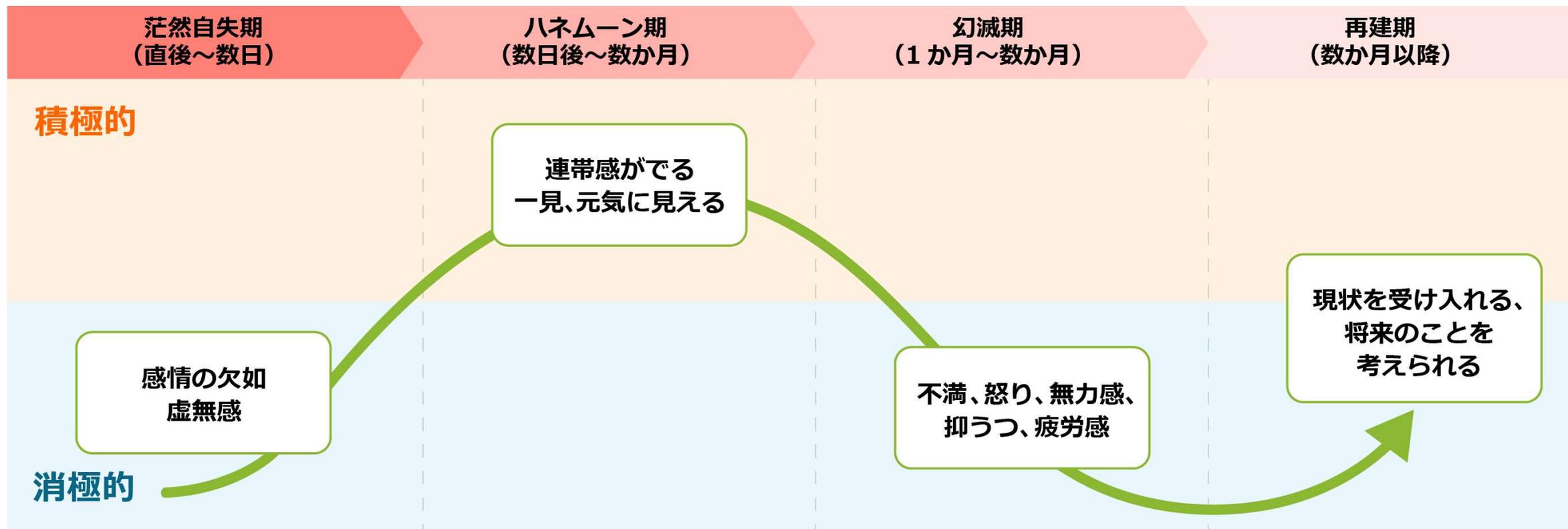
- 集中力が無くなる
- ミスが増える
- 遅刻や欠勤の増加
- 判断ができなくなる
- 飲酒量が増える
- 自分を傷つける（自傷）など



**2週間以上、反応が持続している反応が重くなっている、
新たな反応がでている……………**

そんな時には専門家(医師・産業医)を頼りましょう

災害時の時間経過と心の動き



参考文献：金吉晴（編）「心的トラウマの理解とケア（第2版）」じほう2006を改変

心身に様々な反応が現れるのは当然の反応です

周囲のあたたかな支援と時間の経過によって多くは落ち着きを取り戻していきます

被災者のメンタルヘルスにおける会社の役割①

事業主の役割

① 事業主の理解と意思表示

事業場で心のケアを行う際は、厚生労働省「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」に沿って対策を行います。

② 情報開示および共有

事業場で災害や事件に関連した情報を開示をし、無用な不安が生じることや風評の流布を防ぎましょう。

③ 人的資源の整備・活用

メンタルヘルスに関わる人的資源を整備しましょう。
相談窓口を明確化し、できるだけ支援体制を周知しましょう。

④ 危機管理チームの編成

衛生管理者が中心的役割を担うことが望ましいです。危機管理チームにおいて迅速で適切な対応のため**マニュアルの作成**をおこないましょう。

⑤ 外部資源の有効活用

外部機関と契約を行って利用することが有効ですが、すべて外部機関に委託するのではなく、事業場内でできること、事業場外資源を利用して行うことの明確化をしましょう。



参考：職場における災害時のこころのケアマニュアル

被災者のメンタルヘルスにおける会社の役割②

管理監督者の役割

①業務に関する配慮

被災者である部下が元気にみえても、無理をしていることも予想されますので、休養を提案してもよいでしょう。復帰後は本人と十分相談しながら徐々に業務を増やしていきましょう。

②部下のケア

部下の気分、言動、行動面の変化に気を付けましょう。管理監督者は部下に対し具体的な行動をとる前に産業医や保健師に相談しましょう。また、本人が負担を感じないようにさりげない配慮が大切です。適宜声をかけることが大切ですが、決して過度にならないようにしましょう



参考：職場における災害時のこころのケアマニュアル

人事労務担当の役割

①産業保健スタッフの評価にもとづいた適切な人事管理

産業保健スタッフの評価にもとづいて、管理監督者と相談しながら適切な人事管理を行いきましょう。

②職場の保証・キャリアの保証

労働者が最も不安に感じるのは、職場がどうなるか、自分がどうなるかです。災害や事件に関連したストレス以外の不安要素はなるべく取り除くことを心がけましょう。職場・本人の**キャリアの保証**をすることが大切です。

③人事に関連した相談窓口の開設

管理監督者を介さない人事の**直接的な相談窓口**を開設するのも有用な方法です。

参考：職場における災害時のこころのケアマニュアル



保健師 丸毛（栗垣） 恭子

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当者のひとこと

コロナ禍を経て様々な働き方が浸透した世の中で、発災時に従業員全員の安全確保をするのはとても難しいことだと思います。そのため、平常時からの計画の策定、周知が重要となります。災害時の計画を立てておくことは、従業員の安全が確保されるだけでなく、地域や他の企業からの信頼を得るなど、様々なメリットがあります。ぜひ、この機会に災害等の緊急時の対応について考えてみましょう。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2409bcp>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で実施する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数210万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

210万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

