

できるゾウ！



できるカモ？

災害対策

中小企業のための災害対応の手引き

 **東京商工会議所**
The Tokyo Chamber of Commerce and Industry



東京商工会議所 文京支部

はじめに

近年、企業が自然災害等によって事業運営が困難になったり、時にはその存続自体が危うくなったりするケースが珍しくなく、これによる経済活動の停滞などの社会的影響が問題視されはじめています。

震災をはじめ都市型集中豪雨、新型インフルエンザの大規模感染など、ますます多様化するリスクに対し、企業防災の分野では、単に災害予防という視点だけでなく、災害によるダメージから、企業がいかに早く立ち直れるかが求められるようになっていきます。

こうした中、東京商工会議所文京支部では、災害に強い企業づくりを推進すべく、企業の事業継続計画（BCP）策定支援など、さまざまな活動に取り組んでおります。とりわけ文京区の産業界では、大学病院をはじめとする医療機関ならびにその関連産業が集積する地域特性から、新型インフルエンザ問題への関心が非常に高まってきております。

しかしながら、多くの中小企業ではこうしたリスクに、依然として対応できていないのが現状です。その主な原因は、中小企業にとって「本当にやらなければならない対策」と「やった方がいい対策」が混然としており、対応を難しくしているからではないでしょうか？

そこでこのたび作成した「中小企業のための災害対応の手引き」では、次のようなマークを付けて、これらの具体的な対策について解説しています。



できるゾウ！▶ 本当にやらなければならない対策



できるカモ？▶ やった方がいい対策

もし、あなたの会社が「企業防災なんて余裕がないから…」と感じておられる場合は、ぜひとも「できるゾウ！」の対策だけでも、まず実行してみたいかがでしょうか？もちろん、会社として余力がある場合は「できるカモ？」の部分についても、ご検討してみてください。

本冊子が皆様の企業にとって防災対策推進の一助になれば幸いです。

C O N T E N T S

序 章 中小企業災害対策の基本原則	2
第1章 地震災害への対応	4
東京湾北部地震が起こったらどうなるか？（文京区の場合）	4
地震災害への備え：中小企業がやるべき事前対策とは？	4
大規模地震発生！：中小企業がやるべき震災時の活動は？	10
中小企業にとってのBCP（事業継続計画）の考え方	12
第2章 都市型水害への対応	13
水害は起きるのか？	13
水害の事前対策は？	14
水害発生！：避難／帰宅の指示	15
復旧に向けて	16
第3章 新型インフルエンザへの対応	18
新型インフルエンザとは？	18
パンデミックとは？	19
パンデミックの恐怖：企業対策の基本は？	21
パンデミック発生！：感染防止策は？	22
従業員の家庭での食糧・医薬品等の備蓄は？	25

中小企業災害対策の基本原則

～できることから始めよう～

原則1

まず生き残ることが最優先

企業が災害対策に取り組む理由を、消防法や東京都の震災予防条例などの法令等によって、災害対策計画を立てることが求められているから、と考えるのは本末転倒と言えます。

本来、企業が災害対策に取り組む理由は、「生き残るため」に他なりません。

●災害時に企業が生き残るための3つの要素

- ・災害終息後の対応をより早く、的確にすること
- ・災害復旧をより早くすること
- ・損失をより少なくすること

3つとも「より」という比較級で言うのは、災害の後で、ゆっくり対応し、ゆっくり復旧し、お金もふんだんに使って良ければ事前に災害対策を行う必要はないからです。もちろん世の中にそんな企業があるはずがありません。実際にことが起きた場合、それぞれの企業が、営業の継続と組織の復旧に向けて「より」早く対応しなければならず、もしそれができなければ、企業は倒産してしまうこともあるのです。

つまり、災害対策とは、いざという時に企業が生き残るための当然の姿勢であり、業種・規模に関わらずどの企業でも、必ず何らかの形で取り組まなければならない課題なのです。

●生命が最優先

災害対策においては、何よりもまず人命の確保を最優先にしなければなりません。社員やその家族の命が大切にされてこそ、企業も生き残りが図られるのです。

災害に対し大勢の人たちとともに、職場や会社、また地域などの単位で組織的に立ち向かうことができれば、災害に「より」早く、的確な対応が可能となり、結果として企業が生き残ることにつながる訳です。

原則2

強力なリーダーシップ

●仕切れる人＝リーダーを決める

災害対策をすすめるうえで一番大切なことは、リーダーシップを取る人がいるかどうかです。リーダーシップを最も近い日本語にすると「仕切る」であり、つまり緊急時にその場を仕切れる人—それがリーダーです。

どんな人がリーダーに相応しいか？やはり普段から災害対策についての情報や知識を蓄え、かつ決断が早い人と言えるでしょう。

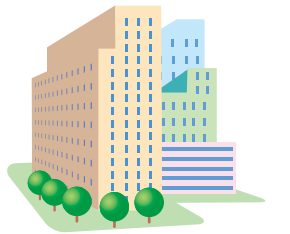
また、災害時においては、リーダーは不明確な状況の中、チームを引っ張って行かなければならない場面も数多くあります。そのために先々を「予測」して見通しをつけられるかどうか重要です。

「仕切る能力」と「予測能力」、これが災害対応のリーダーに必要な資質です。

●対策の方針を明確にする

会社全体でどのような方針で災害に対処するのかを決めます。各部署の業務内容を考えた上で、あくまで全体の基本方針として検討しましょう。例えば、次のようなものが一般的です。

- 現場社員やお客様の安全確保
- 会社の信用確保
- 会社の財産の保全
- 情報の確保



原則3

見直し・改善を行う

阪神・淡路大震災など大規模災害が起きると、その直後はどこの企業も危機感を持ち、熱心に対策を講じるものです。しかし、時期が経過するに従い、当初の強い意識は薄れて行き、活動としてなかなか定着しないのが現状です。

いつ起きるか分からない災害への備えを継続的に維持することは大変ですが、しかし絶対に必要であることは間違いありません。

企業が災害対策を継続させるためには、PDCA（計画、実行、点検、見直し・改善）サイクルを社内に定着させる必要があります。特に、定期的に見直しを行い、改善し続ける仕組みを業務の中に組み込む（担当者が変わるたびに対策内容もコロコロ変わるのはいけません）ことが大切です。

特に規模が小さめの事業所等では、背伸びをせず、自社の「身の丈に合った」災害対策を考えることが、長続きさせるコツです。「身の丈」サイズを考える上では、次のことを念頭に置きましょう。

- 必ず対策の優先順位を決めること
- 切り捨てる対策（身の丈に合わない対策）がでるのは当然と考えること

ただし、切り捨てた対策がある場合は、必ずその内容を忘れてはいけません。例えば、耐震補強が必要だが予算の都合でできなければ、建物は倒れるおそれがあることを常に認識しておかなければなりません。



地震災害への対応

東京湾北部地震が起こったらどうなるか？（文京区の場合）

知っておこう

東京都の調査によると文京区の地震危険度と東京湾北部地震（M7.3）による被害は次のように想定されています。

●建物倒壊危険度

地震の揺れによって建物が壊れたり傾いたりする危険の大きさを「建物倒壊危険度」といいます。区部で起きる東京直下地震では、建築物の全壊2,613棟と予想されており、これは区内の建築物の7%弱に相当します。区内でこの危険度が高い町は、根津2丁目、水道2丁目、千駄木2丁目・4丁目、白山1丁目、後楽2丁目などです。

●火災危険度

地震による出火の起こりやすさと、それが燃え広がる危険性を合わせた、火災の危険の大きさを「火災危険度」といいます。区部で起きる東京直下地震では、1.16 平方*。（区面積の10% 強に相当）、2,580棟が消失すると想定されています。区内では次の町の火災危険度が高いと評価されています。千駄木1ー5丁目、根津2丁目、大塚6丁目、白山1・2丁目、西片2丁目、千石1・2・4丁目。

●総合危険度

地震の揺れによる建物倒壊や火災の危険性を1つの指標にまとめたものが「総合危険度」です。区内では、根津2丁目、千駄木2丁目危険度の高い町です。

また、その他に建物倒壊や火災などに伴う死傷者数は、死者78名、負傷者3,926名と想定されています。

地震災害への備え：中小企業がやるべき事前対策とは？

ACTION 1 防災についての任務分担を決めよう



事前に行う対策を策定し、実施する組織としては、今、会社の中で機能している組織を母体にしましょう。例えば自衛消防隊や労働災害防止のための組織があれば、それを元に事前対策を実行する受け皿にします。社内で消防訓練を行ってれば、参加しているメンバーに震災時の対応も兼務するようにさせればよいのです。

大地震などに備えるからと言って、特別な組織を作る必要はなく、今ある人員体制を有効に活用しましょう。

ACTION 2 建物の安全を確認し、オフィス家具を固定しよう



建物が耐震性に欠けている場合には、耐震補強をすることが最も有効な人身保護策であることは言うまでもありません。ぜひ実施したい対策ですが、これをやらないと地震対策が始まらないというわけではありません。すぐに手が着けられるところから、ぜひ始めましょう。

そのため、あまりお金のかからない什器備品等の耐震チェックから始めるのも一案です。図表1ー1のチェックリストを利用してください。普段忘れられがちですが、あまりお金がかからず、効果的な対策です。

図表1ー1 什器備品の耐震対策チェックリスト

Check	
☐	パソコンが机などから落ちないように固定しているか？
☐	壁の掛け物、鏡、室内植物、消火器、その他重いものは、落下しないように固定しているか？
☐	花瓶やショーケースのような壊れやすいものは、棚から滑らないように対策を立てているか？
☐	背の高いファイルキャビネットや収納庫は、壁に固定しているか？キャビネットなどが並んでいる場合には、相互に緊結しているか？
☐	ファイルキャビネットの引き出しにはラッチ（止め金）を付けて、地震時に開かないようにしているか？
☐	キャビネットの上に重い箱や器具を置いていないか？
☐	コピー機やファックスのような事務機や店舗用の機械設備が床を滑ったり、固定台から外れたりすることはないか？
☐	保管ラックや棚はブレース（補強材）を入れ、床や壁にボルトで固定してあるか？保管物は滑り落ちないように対策を講じているか？
☐	圧縮ガス容器は上下をチェーンで頑丈なラックに固定しているか？
☐	工場の化学薬品や危険物の容器は棚から滑り落ちたり、漏れたりしないように対策を講じているか？
☐	移動式の間仕切りにはブレースが入っているか？



ACTION 3 情報（データ・システム）をバックアップしておこう



基幹業務のITへの依存度が高まっている今日、いざという時に備え、重要なデータやシステムの二重化が極めて重要です。二重化にあたっては、定期的かつ頻繁なバックアップと、遠隔地でのバックアップがポイントとなりますが、双方を実現する最も有効な手段が、データセンターサービスの活用です。

なお、バックアップを行うにあたっては、事業継続のうえで重要度の高いデータ（顧客・財務・売上げに関するデータ等）の抽出を最優先とすることをお勧めします。

ACTION 4 火災による危険性を知ろう



●消火器で初期消火できるようになりましょう

東京では地震による火災が大変心配されています。初期消火に当たれるのは、火災が発生した職場の人だけです。消火器を準備し、職場ごとに初期消火ができるようになることが必要です。初期消火に失敗すると被害が拡大してしまいます。また、化学薬品を取り扱う企業では、危険物品が転倒、落下して混合発火する危険がありますので、ことさら入念な消火対策を考えておく必要があります。

●煙を吸わないように誘導しましょう

火災で一番怖いのは煙です。煙を吸い込むと、呼吸困難を起こして身体の自由が利かなくなり、特に熱せられている煙を吸い込むと、気道や肺が熱傷を受けてしまいます。また、不完全燃焼により一酸化炭素中毒を引き起こします。

一方、煙の中に入ると視界が遮られ、真っ暗やみの中にいるのと同じ状態になります。火災という異常恐怖と相まって、精神的なパニックが起きる危険性があります。煙は人の歩行よりも早く拡散します。姿勢を低くして、鼻と口にハンカチやタオルなどを当てて避難するよう誘導します。



ACTION 5 避難方法を考えよう



- 安全な避難ルートを確認しましょう
避難場所までどのルートが安全なのか実際に歩いてみて、次のことを十分にチェックしておくことも大切なことです。
 - 自社の建物内の廊下や階段に避難の邪魔になる物が置かれていないか
 - 避難場所までに危険な建物はないか
 - 危険なブロック塀はないか
 - 人的危険度は高くないかなお、震災時には文京区内は通行禁止となりますので、自動車で避難をしないでください。

- 地震が起きたらすぐ避難は間違い
地震に備えて避難訓練をすることが多いため、往々にして地震の時は避難をするものだという固定観念があるのではないのでしょうか。避難は次のことを想定して判断すべきものであることを十分に理解しておきたいものです。
 - 避難は最終的な手段であること
 - 避難場所には急いで行っても何も無いこと
 - 広域避難場所は大火災を前提に定められていること
 - 区民の人口を基に避難場所の収容者数等が考えられており、企業の社員が殺到すると混乱する可能性があること

- 避難計画を立てましょう
次の項目をポイントにしながら避難計画を立てましょう。
 - 避難情報収集・伝達体制の整備
 - 避難を判断する人の任命
 - 避難の仕方
 - 避難先の決定（構内、広域避難場所、その他別の安全な場所）



【memo】避難場所の種類

避難場所には一時集合場所、避難所、広域避難場所の3種類があります。

■一時（いっとき）集合場所

火災が拡がり、延焼のおそれがあるときに、町会や自治会などの単位で助け合って避難場所に避難するときに、一時集まる場所です。主に近所の公園や空き地です。

■避難所

主に区立小中学校で、家屋の倒壊などの被害を受けた人を受け入れ保護するものです。

■広域避難場所

ACTION 6 非常物品や救出用資器材を準備しよう



- 備蓄物資は大きく、食料・飲料水などの生命の維持に必要な物資と、入浴・排泄など生活の維持に必要な物資に分けられます。具体的な品目としては図表1-2のようなものを準備しましょう。
- 社員ひとりひとりに備蓄品を持たせましょう
社員のための食料、水、毛布などは社員一人一人に持たせましょう。企業としてお金がかけられないという場合でも、社員に自分用の食料備蓄品を買っておくことを奨励します。
「社員の命や安全を守る」ということは何も企業側だけの責任という問題ではありません。社員自らも取り組むべきことです。その際に、なるべく負担が少なくなるように企業でまとめ買いをしたり、奨励金を出したりするのも立派な地震対策です。

- 業種によってはお客様の分も用意しましょう
お客様が地震時に企業内に残ってしまった場合等に備えた食料等の備蓄も必要です。その量は業種やお客様の多寡によります。例えば、飲食店等では日ごろから食材を準備していますので、災害時にお客様が頼って来るケースも考えられます。
このようなことも考慮して少し余分の備蓄が必要です。
普段だけでなく、いざという時のお客様への対応を考えておくことは、企業の信頼確保につながるのではないのでしょうか。

図表1-2 備蓄物品の例

食料品	レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米	
	インスタントラーメン・カップみそ汁	
	飲料水 1日3ℓが目安です。3日分は備えましょう。	
生活用品	給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておくこと災害時、生活用水に使えて便利です。
	カセットコンロ	
	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時には体が拭けるなど重宝します。
	ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
	紙皿・紙コップ・割り箸	
	簡易トイレ	
	水のいらないシャンプー	
	ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。プライバシー保護のため透けないものを。
	ロープ	救助活動の際に使えます。
	工具セット	
	ほうきとちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
	ランタン	
	長靴	瓦礫などから足を保護するために。

- 救急・救護用品も用意しましょう
このほか、企業としては、組織的な活動に次のような資器材が必要となるでしょう。
 - 救急用品
 - 救護・衛生用具
 - 工具類、情報収集伝達用具
 - 作業用具
 - 防災用品このうち救急用品と工具類は地震直後のけが人の救出や手当のためにぜひ必要なものです。準備しておくとい資機材類は図表1-3のとおりです。

図表1-3 準備しておくとい資機材類

給水資機材	ポリタンク、バケツ、ポンプ
救援・救助資機材	懐中電灯、投光器、ロープ、ガムテープ、工具、はしご、スコップ、ブルーシート、バイク、自転車
災害防止機材	ヘルメット、軍手、マスク、防火コート、ラジオ、消火器、メガホン
対策本部用設備等	社員名簿、配置図、設営用具、机、いす、ロッカー、ラジオ、テレビ、文具、電話、ファクシミリ、パソコン、無線機、テープレコーダー、カセットテープ、カメラ、フィルム、ビデオカメラ、テープ、コピー機、各種用紙、地図、自家用発電機、バッテリー、燃料、簡易トイレ、洗面設備

また、従業員家庭での物資備蓄方法については、「第3章 新型インフルエンザへの対応「従業員の家庭での食糧・医薬品等の備蓄は？」」（P25）を参考にしてください。

ACTION 7 防災教育・訓練に取り組もう



●防災教育

わが国では教育と訓練を同列に考える傾向がありますが、防災教育と防災訓練は区別して考えた方がよいでしょう。防災教育は作成したマニュアルや行動基準（防災カード）などを理解させるための研修です。管理者研修、新入社員研修、実務者研修など企業では多くの研修が行われていますが、その中でこの防災研修を実施しましょう。

これに対して、研修で修得した知識が実際に使えるかどうかを試すのが防災訓練です。

地震対策を例にとると、防災教育のプログラムとしては、次のようなものが考えられます。

- 地震の基礎知識
- 地震被害に関する知識
- 地震に対する備え
- 自社の周辺状況
- 現在の地震予知の状況（東海地震など）
- 警戒宣言の仕組み
- 地震発生時の一般社員の行動基準
- 対応組織の任務と権限（地震発生・警戒宣言発令時）

●防災訓練

防災に特効薬はありません。防災訓練は

- 繰り返し実施すること
- 地域の防災訓練と共同で実施することが大切です。

訓練は①防護、②出火防止、③消火、④救出・救護、⑤避難、⑥情報収集の順に実施します。特に、救護訓練では、職場の全員が人工呼吸や心肺蘇生技術をマスターすることが望めます。

防災カードを作ろう！

一般社員や派遣社員などには地震時の行動基準を明示したカード（防災カードと呼びます）を作成して携行させましょう。防災カードの体裁は、手帳に入る大きさや名刺サイズにしておく携行しやすくなります。

行動基準として次のことを定めます。

- ・時間別（勤務時間内、出勤途上、在宅時、外出時）の行動
- ・社員別（一般社員、派遣社員等）の行動
- ・安否の連絡方法および連絡先
- ・大地震に遭遇したときの心構え

例えば、車での外出時に大地震に遭遇したら、車両は左側に止め道路の中央部を開けること、自動車を置いて避難する場合には貴重品を所持し、ドアロックしないでキーをつけたままにしておくことなどを書いておきます。

区 分	勤務時間内		深夜休日	2日目
	社 内	通勤途上外出時		
対策本部要員	対策本部活動に参加	指定拠点に直ちに出勤	指定拠点に直ちに出勤	指定拠点に直ちに出勤
一般社員	帰宅可能者は帰宅	帰宅／自宅待機	自宅待機	最寄りの拠点に出勤
アルバイト、派遣社員	帰宅可能者は帰宅	帰宅／自宅待機	自宅待機	出勤可能者は勤務地に出勤
常駐業者	帰宅可能者は帰宅	帰宅／自宅待機	自宅待機	出勤可能者は勤務地に出勤
来客	帰社・帰宅	—	—	—

ACTION 8 周辺地域の企業や住民と連携協力しよう



災害対応は大きく下記の3つで行われます。

- 公助：行政機関による支援
- 共助：地域住民・企業による相互支援
- 自助：個々人・企業単位での努力

この中で、震災等の大規模災害の場合に一番力を発揮するのが「自分たちの街は自分たちで守る」（＝「共助」）という活動です。特に、個人の家庭に比べて、より多くの働き手や資源を持っている企業・事業所による相互協力が、災害直後の人命救助や復旧活動で大きな役割を果たすことは、実際に新潟県中越地震、阪神・淡路大震災等の事例を見ても明らかです。

また、これは企業自身にとっても、事業所の周辺環境の安全性を確保し、事業活動をいち早く正常化するという点から重要な取り組みと言えます。

このことから、各企業においては地震等の災害が起きた際は、ぜひとも周辺の企業や住民と連携した救援活動に積極的に関わることが望めます。そのために日頃からの自助（社内の防災対策）の取り組みの他に、共助（地域支援への対応）についても、ぜひ検討してみてください。

もちろん自社の可能な範囲や方法で構いません。地域社会の一員として、いざという時に少しでも力になろうという意識を持つことが大切なのです。

ACTION 9 帰宅困難者対策を立てよう



家族の安否が分からないと、心配でどうしても帰りたいという従業員が出てくるでしょう。その中で自宅まで遠くで帰れないのに、無理して帰ろうとする人もでできます。帰る人にも帰れない人にも十分な対応が必要です。

●帰る人対策

帰る人に必要なものは次の3つです。

- 正しい情報
- 食料・水
- 靴

警視庁の意識調査によると帰宅途中の情報収集手段で最も多いのは「周りの人に聞く」というものです。しかし、災害時には噂やデマが流れることが多いため、周りの人に聞くだけでは、正確な情報を得られない可能性があります。

また、食料や水は途中のコンビニで調達すればよいと考えている人が多いので、例えば、お金を引き出すために銀行で混乱が起きたり、コンビニで商品の奪い合いが起きたりする可能性も否定できません。帰宅途中には、このようなリスクがあることを社員に知らせることが必要です。帰宅時の心得として、「帰宅困難者心得十ヶ条」を周知させましょう。

また、家族の安否情報の収集をしておく危険をおかしてまで帰宅しようとする社員が減ると思います。NTTの災害用伝言ダイヤル（11ページ参照）を社員に知らせておきましょう。

●帰れない人対策

遠距離通勤者が多い企業では距離的に帰れない人の数を把握しておきましょう（20kmが目安です）。また、帰れない人の宿泊場所や設備についても検討しておきましょう。

区の地域防災計画では、企業は従業員を一時的に自社にとどめ、次のことを実施するように求めています。

- 応急・復旧活動要員として活用し、事業再開に努める
- 可能な範囲で、地域の応急・復旧活動にも参加するなど地域再生の一助となるよう努める

帰宅困難者心得十ヶ条

- ① あわてず騒がず、状況確認
- ② 携帯ラジオをポケットに
- ③ つくっておこう帰宅地図
- ④ ロッカーあけたらスニーカー（防災グッズ）
- ⑤ 机の中にチョコやキャラメル（簡易食料）
- ⑥ 事前に家族で話し合い（連絡場所、集合場所）
- ⑦ 安否確認、ボイスメールや遠くの親戚
- ⑧ 歩いて帰る訓練を
- ⑨ 季節に応じた冷暖準備（かっぱ、携帯カイロ、タオルなど）
- ⑩ 声をかけ合い、助け合おう



大規模地震発生！：中小企業がやるべき震災時の活動は？



ACTION 10 地震発生時の任務分担を決めよう

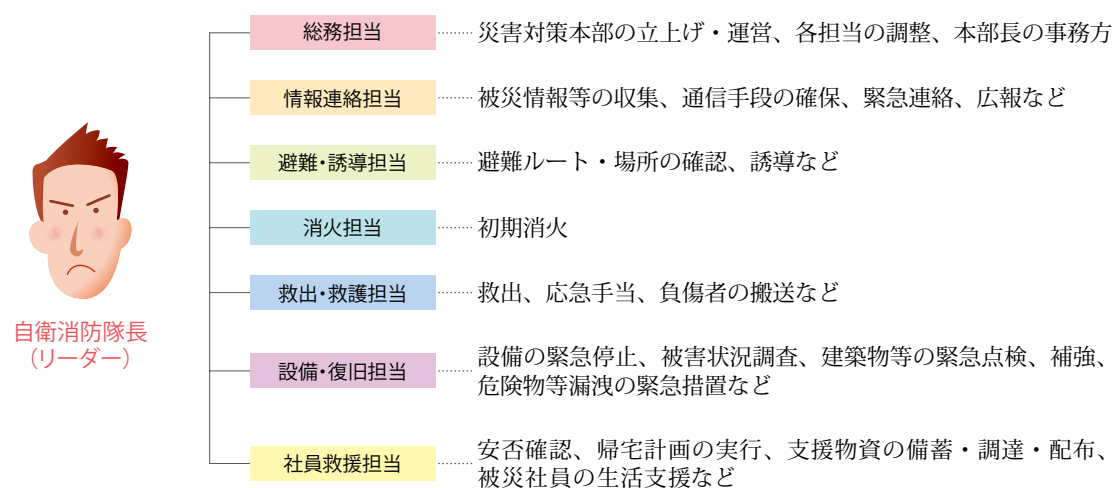


大地震の直後、頭の中が「真っ白」になって、何をしたらよいのか考えられない、という状態になることがあります。目の前の異常な光景や出来事に心を奪われ、「取るべき行動」を思い出すところではないからです。災害時に行動すべき事項を具体的に書いたマニュアルや防災カードが必要なわけはここにあるのです。なかでも次の3項目は、大変重要です。

- リーダーとその代理者
- 任務と権限
- 情報伝達のルートと方法

任務の例としては例えば、図表1-4のように決めます。肝心なことは「誰が何をするか」を明確にすることです。「誰が」はなるべく多くの社員に役割を担当してもらう方がよいでしょう。

図表1-4 対応組織とその役割（任務）



ACTION 11 被害状況の把握、情報収集・伝達手段を確保しよう



地震後は必要な情報を収集することが難しくなります。重要なことは、なるべく数多くの通信・連絡手段を確保しておくことです。

通信・連絡手段にはいずれも一長一短があります。原則は、日常業務に使用することです。日ごろ使わないのに衛星回線を導入してもいざというときには使えないでしょう。アマチュア無線はアマチュア無線クラブという形で趣味としてやっている人が必要です。携帯電話は広く普及し、警視庁の調査でも多くの人が災害時の安否確認に使用することが予想されていますが、東京の大地震では役に立ちにくいだろうといわれています。非常時の通信については、ベスト・ツールはありません、種類を増やす事が大事なのです。

●マスコミ情報

AM/FMラジオ（電池は不可欠）、テレビ、パソコン（インターネット）、携帯電話・PHSなどでマスコミ情報が入手できることがあります。複数必要です。

●外部との連絡

電話が使用できない場合には、情報収集・連絡手段として、次のようなものを準備しましょう。また人手による情報伝達も有効です。自転車・バイクを使って情報伝達をしたほうが、機器で悪戦苦闘するより迅速な場合もあります。

・遠距離通信用設備

専用回線；無線系としては、携帯電話、PHS、衛星回線、アマチュア無線、MCA無線（業務用移動通信システム）、船舶用無線などがあります。あまり人が目をつけていないものの方が非常時には役に立つと思われます。

・近距離通信・連絡設備

同報無線、トランシーバー、携帯用拡声器、構内（一斉）放送、社内PHSなどがあります。

ACTION 12 安否確認をすすめよう



人間は災害に巻き込まれると自分の受けた被害を軽く判断する傾向があります。大きな被害を受けた家屋や人々を目の当たりにするとこの傾向が強まり、自分自身がケガをしても「大したことない」と感じてしまうのです。このため安否確認時には、「大丈夫か」ではなく、「どこか打ったところはないか」等のように具体的な答えを引き出す聞き方をすることが重要です。

また安否確認は、単に社員が無事かどうかを把握するためではなく、被災社員の救援・救護体制を準備するためにいきます。したがって、9割方の社員の安否確認が終わったところで企業として次の対応の方向は打ち出せます。残り1割の安否が確認できない社員についても、引き続き担当者を決め、対応させます。

安否確認の方法は、電話やメールによる連絡のほかに、NTTの災害用伝言ダイヤル・災害用ブロードバンド伝言板 (<https://www.web171.jp/>) や携帯電話・PHSの災害用伝言板サービスの利用をおすすめします。

NTT 災害用伝言ダイヤルの使用方法

録音方法

- 171をダイヤルしてください。ガイダンスが流れます。
- 1をダイヤルしてください（暗証番号を利用する録音は3）。
- 被災地の方は自宅の電話番号をダイヤルしてください。このとき市外局番からダイヤルすることを忘れないようにしてください。
- 回転ダイヤル式電話の方はガイダンスにしたがって30秒以内で録音してください。
- プッシュボタン式電話機の方は「1#」を押してから、ガイダンスにしたがって30秒以内で録音してください。
- 終わったら「9#」を押してください。



再生方法

- 171をダイヤルしてください。ガイダンスが流れます。
- 2をダイヤルしてください（暗証番号を利用する再生は4）。
- 被災地の方は自宅の電話番号をダイヤルしてください。市外局番からダイヤルしてください。被災地以外の方は被災地の方の電話番号をダイヤルしてください。
- 回転ダイヤル式電話の方はガイダンスにしたがって再生してください。
- プッシュボタン式電話機の方は「1#」を押してから、ガイダンスにしたがって再生してください。
- 終わったら「9#」を押してください。
- 伝言を追加して録音するときは3#を押してください。

※伝言は被災地の方の電話番号を知っているすべての方が聞くことができます。聞かれたくないメッセージを録音する場合は、あらかじめ暗証番号を決めておく必要があります。

ACTION 13 救出・救護活動



呼吸停止をしたけが人は、人心肺蘇生を早く行えば行うほど救命率が高いといわれています。呼吸停止2分後に心肺蘇生を始めると90%くらいの確率で命を救えますが、3分後は75%、4分後は50%、そして5分後は25%となり、8分後には、ほとんどゼロに近くなってしまいます。すなわち、時間がたてばたつほど生命を救うことが困難になります。

●区の防災計画（医療救護所）を知る

文京区では、区内の避難所に医療救護所を設ける計画になっていますので、あらかじめ情報を入手しておきましょう。しかし医療救護所は震災直後すぐには設置されないでしょうし、また、救護所まで人が人を搬送する手段も必要です。このため、企業では応急手当ができる準備と救護所への搬送手段について検討しておきましょう。

●職場内の救出・救護

防災機関などがすぐに立ち上がれないのと同じように、企業でもすぐに災害の体制が立ち上がって、救出・救護班などが活動を始められるわけではありません。そのために、ひとつの職場、グループの中で救出や救護ができるようにしておく必要があります。まず、力のある人がリーダーになって、机やキャビネットなどの下敷きになった同僚を救出しましょう。地震直後は職場にいる同僚の救出に専念します。

救護は、血を流している人、心肺蘇生が必要な人を優先します。軽いけがの人には我慢をしてもらいます。

●応急手当

救護の担当者だけでなく、社員全員にも応急手当の訓練を受けさせましょう。応急手当は地震対策だけでなく、交通事故や社内での事故でも大変役に立ちます。

東京消防庁では応急手当が学べる「普通救命講習」や「上級救命講習」を各地の消防署等で開催しています。また、普通救命講習の内容が指導できる指導者を養成する「応急手当普及員講習」も実施されています。ぜひ受講しましょう。講習の申込み先は（財）東京救急協会（受付専用電話：03-5276-0995）、または、次の区内2消防署です。

- ・小石川消防署：3812-0119（白山3-3-1）
- ・本郷消防署：3815-0119（本郷7-1-11）

また、会社の近くに親しい病院や診療所をつくっておくこともいざというときの役に立つでしょう。

中小企業にとってのBCP（事業継続計画）の考え方



災害が起きた場合に最も優先されるのは人命であることは言うまでもありませんが、企業として事業の早期復旧も非常に大切なことであります。円滑に事業活動を再開させるために、事前に災害を想定したBCP（事業継続計画）を立てておくことは企業の災害対策上とても有効なことでありますが、全体的に見れば優先順位はそれほど高くないと言えます。

BCPを検討する上では、次のような事項について、できることから着手しておきましょう。

復旧対策の検討事項

- 会社経営にとって重要なデータ（顧客・財務・売上げ等に関する情報）のバックアップを社外に保管すること
- サービス・製品の供給、配送が途絶した場合に備え、代替の手段を確立しておくこと
- 早期復旧に備え、地震後に建物等の安全性について早期に関係企業に評価してもらえるような関係を築いておくこと
- 地震後の仮事務所・店舗等の設置について方針を決めておくこと
- 非常時の会計処理と給与支払いなどの方法をはっきりさせておくこと
- 地震後の在庫や現金に対する防犯対策

このほか、取引に関して、代金支払いや納品に問題が起きることもあります。大地震後の取引の問題は天災という不可抗力によるものだから、責任がないと考えるのは短絡的すぎます。逆に、震災に伴う政府等による特別措置が出されることもありますので、あらかじめ商工会議所など専門家と相談できる窓口を知っておくことも必要です。



第2章

都市型水害への対応

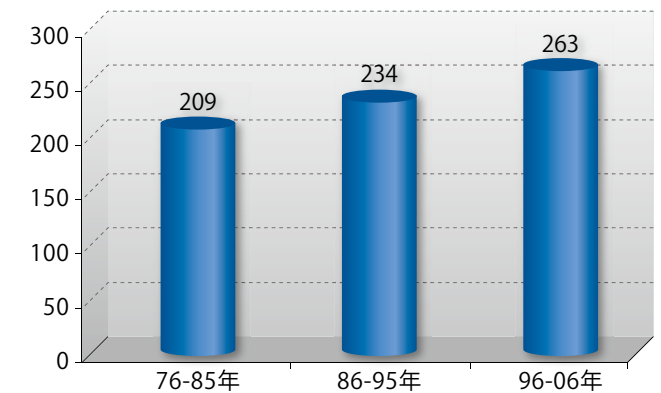
水害は起きるのか？

知っておこう

緑が減少し、コンクリート・ジャングル化したため、都会では大地の保水力が奪われてしまいました。このため集中豪雨になると降雨が下水道や河川で処理しきれないことによる水害が起きています。さらに、東京はヒートアイランド現象が一因となって局地的な豪雨になりやすくなっています。1時間50ミリを超える滝のような豪雨が最近増加しています（図表2-1参照）。こうした都会の豪雨による新しいタイプの災害を「都市型水害」と呼んでいます。



図表2-1 1時間降雨量50mm以上の件数



ACTION 1 浸水・洪水の目安を知ろう



●1時間50ミリの雨＝水害発生の目安です！

地階や地下街に雨水が流れ込んだり、マンホールから水が噴出します。危険ですからマンホールを開けないようにしましょう。

●1時間80ミリ以上の雨

地階や地下街で死亡事故が起こるような災害が発生するおそれがあります。

●長 雨

1時間50ミリ以下の雨でも長く降り続けると、水害が起きることがあります。降り始めてからの雨量が100mmを超え、かつ1時間雨量20ミリを超えるときは要注意です！

⚠ 1時間に80ミリ以上になると、雷を伴う降雨になることが多く、水害のほか停電や電車等の運行中止などが発生し、都市機能がマヒします。

⚠ 地階や地下街に水が一気に流れ込んでくると、水深30センチでも足を取られ歩けなくなります。

⚠ 外開きのドアは水深30センチで開かなくなり、部屋に閉じこめられてしまいます。また、乗用水の水没でもドアが開かなくなります。2008年夏の豪雨では、栃木県で軽乗用水が水没し死者が出ました。

⚠ 水は出入口だけではなく、換気口、採光窓など思わぬところからも侵入してきます。

⚠ エレベーターが停止したり、エレベーター内に急激に水が入ってきて避難できないことがあります。

気象予報（警報・注意報）に注目

気象庁は、大雨や強風などの気象現象によって災害が起こる恐れのあるときに「注意報」を、重大な災害が起こる恐れのあるときに「警報」を発表しています。

しかし、この「警報」「注意報」は地域によって基準が異なります。同じ量の大雨が降っていても地域によって大雨洪水警報や注意報が出たり、出なかったりします。会社の所在地の気象台からの発表が重要なのです。

警報の種類は、大雨、洪水、大雪、暴風、暴風雪、波浪、高潮の7つあり、注意報は16種類もあります。大雨などにより災害が発生する恐れがある場合に出される「洪水予報」や、水防管理団体の水防活動に対して、待機、準備、出動などの指針を与えることを目的として発令される「水防警報」にも注意しましょう。

これら気象警報は2010年（平成22年）の出水期から市区町村単位で発表されることになっていますので、今以上にきめ細やかなリスクの把握の役に立つでしょう。

●大雨注意報／洪水注意報

1時間雨量30ミリ以上または3時間雨量50ミリ以上または24時間雨量90ミリが予想され、風雨、大雨、洪水によって災害が起こる恐れがある場合、注意を促すために発表されるものです。

●大雨警報／洪水警報

1時間雨量50ミリ以上または3時間雨量80ミリ以上または24時間雨量150ミリが予想され、暴風雨、大雨、洪水によって重大な災害が起こる恐れがあり、厳重に警戒をする必要があるとき警告するために発表されるものです。



水害の事前対策は？

ACTION 2 浸水に備えよう



都市型水害の基本的な事前対策は以下のとおりです。

また、水害は震災と異なり、対応に時間的余裕があります。水害の恐れが見られたらすぐに決断し準備をしましょう。

☑地階等の備え

- ・地階や地下駐車場、地下街等は浸水経路や形態を把握し、浸水時の安全を確保できるかどうかを点検しておきます。
- ・可能であれば、外部から地下室への出入り口の床を道路面からある程度高くしておきましょう。
- ・階段に水が流れ込んできても、安全に避難できるように手すりの設置を検討しましょう。
- ・外部から地下室に通じる出入り口等には防水板を取り付けられるようにしましょう。
- ・地下室に通じる出入り口等に土のうを置くスペースを考慮しましょう。
- ・外部から地下室に降りる階段の前室を広くとりましょう。
- ・「雨水ます」が詰まると道路冠水や浸水の原因になるので、こまめに清掃をします。

落ち葉やゴミを何度も取り除きます。



☑避難誘導體制の備え

- ・地下街や地下駐車場などでは、降雨、河川水位、浸水状況などの情報を伝達する情報システムを整備します。
- ・地階からの避難・誘導體制を確立します。

☑備蓄・調達

- ・半地下車庫等の浸水被害が増えているので、土のうや止水板を準備します。避難の邪魔になるので、原則としてドアの開放方向に土のうなどを置かないようにします。
- ・自家発電施設の燃料の保管状況や補給方法、排水ポンプ等非常用設備を点検しておきます。

- ・避難活動や避難者支援のため資機材・物資を備蓄します。
- ・家庭では調理や冷蔵保存を必要としない食料、飲料水、携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池、応急手当用品、家族が必要な薬などを用意します（第3章 新型インフルエンザへの対応「従業員家庭での食糧・医薬品等の備蓄は？」の中に、品目を例示しておりますので参考にしてください）。

ACTION 3 情報を入手しておこう(洪水ハザードマップ)



警報や注意報は災害の直前に入手する危険度情報ですが、もうひとつ地域が洪水に見舞われたときの浸水の程度の予測を自治体が公表しています。これを「洪水ハザードマップ」といいます。まず会社の所在地周辺の浸水予測を把握しておきましょう。

ハザードマップによって時間降雨100ミリを超えるような豪雨の際に河川が氾濫する程度と範囲などが分かります。これによって地域の危険性（過去に浸水したか、低地かなど）に適した対策を立てることが可能となります。

文京区のハザードマップは、平成12年9月に発生した東海豪雨（総雨量589mm・時間最大雨量114mm）の降雨実績を基にしたもので、水害の予想される区域とその程度を知ることができます。17ページに文京区のハザードマップを収録しました。

従来、洪水ハザードマップは、各自治体が紙ベースで配布していましたが、今では国土交通省がインターネットを活用した「ハザードマップ・ポータルサイト」を構築しています。このサイトには、洪水、内水、高潮、津波、土砂災害、火山の6種類のハザードマップが掲載されており、便利です。

（注）ハザードマップ・ポータルサイト：<http://www1.gsi.go.jp/geowww/disapotal/index.html>

水害発生！：避難／帰宅の指示

ACTION 4 危険を感じたらすぐ避難



避難勧告・指示は区の災害対策本部から出されますが、危険を感じたら勧告・指示のあるなしに関わらず、自主的に避難しましょう。水害には、いち早い避難がもっとも有効です。

●地階にいるとき

- ・浸水すると漏電やショート等により停電となり、照明が消えたり、電話もつながらなくなったりすることがあります。特に、地階では停電になると真っ暗となりますので、落ちついて避難しましょう。
- ・地階では、浸水により避難経路が限定されているので気をつけましょう。例えば、防火シャッターが誤作動し、避難路を遮断することがあります。
- ・地下にいと外の様子が分からず、避難が遅れる傾向があります。異常や避難の呼びかけがあったらすぐ避難します。
- ・地下階の浸水が予想される時の地下への移動には、エレベーターは使用しない。また避難する際にもエレベーターを使用しない。必ず階段を使用してください。

●車に乗っているとき

自動車が浸水地域にはまってしまった場合、車は放置します！車もあなた自身も流される可能性があります。

●屋内にいるとき

決して地下室に入ってはけません。地上階でも出入口ドアの外側で浸水している場合には、ドアが水圧で開かないことがあります。

●電気設備への注意

配電盤等に浸水すると停電、電気器具の誤作動、感電などの危険性があるので、防水措置や電気器具のコンセントをはずします。

●避難所への移動

地域の洪水避難ルートと高台を確認しておきましょう。 避難勧告・指示に従い、速やかに行動しましょう。

ACTION 5 帰宅指示を迅速に出そう



台風や豪雨が予想されるときには、企業では従業員を早めに帰宅させることが必要です。そのときの判断は防災時の「プロアクティブの行動原則」により、従業員の安全を第一に考えます。たとえ従業員を帰宅させた後に、台風の進路が突然変わったとしても、指示が誤っていたとして責任を問わないことが大切です。

そして会社も帰宅後の帰宅確認連絡の方法を決めておきます。

従業員には、家族との連絡は、NTTの災害用伝言ダイヤル・災害用ブロードバンド伝言板 (<https://www.web171.jp/>) や携帯電話・PHSの災害用伝言板サービス利用を勧めるとよいでしょう。「地震災害への対応 Action12」を参照してください。

プロアクティブの行動原則

- 疑わしいときは行動せよ！
- 最悪事態を想定して行動せよ！
- 空振りは許されるが、見逃しは許されない！



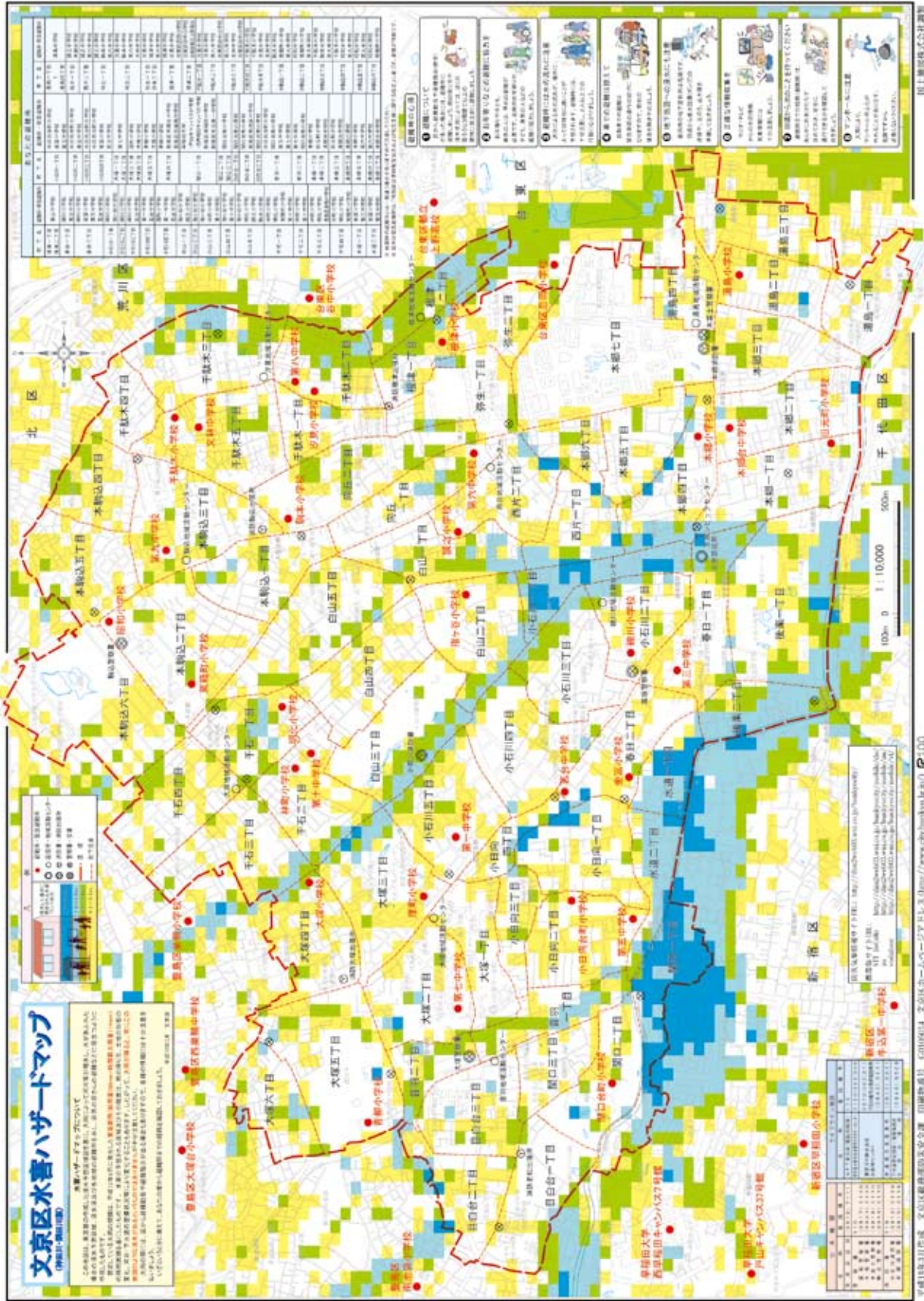
復旧に向けて

ACTION 6 早期再開へ向けた後片付け作業



二次災害に注意しながら、まずは後かたづけ作業を進め、早期に事業を再開するようにしましょう。ただし、水害の泥は汚物を含んでいることがあり、作業時の衛生には注意しましょう。

- 建物の中に入る前に柱、床など構造的な破損を確認します。
- 建物の中に入る際には懐中電灯を携帯します。
- 電源が切れているかを確認する際には電気のショートや、切れた電線に注意します。特に、電気室、機械室およびエレベーター等が浸水した場合は、専門業者による点検で安全を確認するまでは通電、作動を行わないように注意することが重要です。
- 濡れた場所では電気器具を使用しないようにします。
- 水のかかった薬品、食料は処分します。
- 窓、外壁等の破損や樹木等の倒れ、遮蔽物等がないかを確認し早急に修理、除去するなどの安全対策を講じます。
- 浸水等により施設内が汚染された場合には、清掃に加え防疫薬剤の散布など衛生管理に必要な措置を講じます。



文京区水害ハザードマップは次のURLからダウンロードできます。

URL : http://www.city.bunkyo.lg.jp/library/sosiki_busyo/bosaianzen/katei-taisaku/hazard/hazard.pdf

新型インフルエンザへの対応

新型インフルエンザとは？

知っておこう

新型インフルエンザウイルスとは、動物、特に鳥類にのみ感染していた鳥インフルエンザウイルスが、当初は偶発的に人に感染していた状態から、遺伝子の突然変異によって、ヒトの体内で増えることができるように変化し、さらにヒトからヒトへと効率よく感染するようになったものです。このウイルスがヒトに感染して起こる疾患が「新型インフルエンザ」なのです。

新型インフルエンザウイルスは、人間界にとっては未知のウイルスでありヒトは免疫を持っていないため、容易にヒトからヒトへ感染して広がり、急速な世界的大流行（パンデミック）を引き起こす危険性があります。しかし、今のところ新型インフルエンザはこの世界のどこでも発生していません。

従来のインフルエンザと鳥インフルエンザについて

A型やB型の通常の季節性インフルエンザウイルスに感染すると、くしゃみ、鼻水、咳といった風邪に似た症状に加え、38℃を越えるような高熱や頭痛、筋肉痛等の全身症状が強く現れます。これが普通の「インフルエンザ」です。

一方、自然界にはカモやアヒルなどの水鳥をはじめとして多くの鳥類が感染する、様々な種類の「鳥インフルエンザ」があります。この中でも、感染した鳥類が死亡するなどの特に強い病原性を示すものを「高病原性鳥インフルエンザ」といい、これは時として鳥からヒトへ感染します。アジアを中心に発生している高病原性鳥インフルエンザウイルスのH5N1亜型（H5N1）と呼ばれるものは、ヒトに感染し、発病者は404名、254名の死亡が確認されています（WHO発表、2009年2月2日現在）。

現在、世界各地で確認されている鳥インフルエンザのヒトへの感染症状は、一般的なインフルエンザで現れる症状に加えて、60%以上の感染者に下痢の症状、また結膜炎、呼吸器症状や多臓器不全に至る重症なものまで様々な症状が認められています。

新型インフルエンザの症状および治療法

現在この高病原性鳥インフルエンザウイルスが突然変異して、ヒトからヒトへ感染する新型インフルエンザウイルスになることが最も警戒されています。

しかし、現段階では新型インフルエンザウイルスに変異した場合の症状の程度を予測することは困難です（図表3-1参照）。従って当然、治療法の決定打はありませんが、タミフルやリレンザといった抗インフルエンザウイルス薬が有効であると考えられております。現在、厚生労働省によって抗インフルエンザウイルス薬の国家備蓄も進められております。

今後、対策や研究が進むに従い、治療薬や治療方法についての新しい情報も順次公表されるでしょうから、企業においても情報収集を怠らないようにしなければなりません。

図表3-1 新型インフルエンザと通常のインフルエンザとの違い

項目	新型インフルエンザ	通常のインフルエンザ
発病	急激	急激
症状（典型例）	未確定（発生後に確定）	38℃以上の発熱、咳、くしゃみ等の呼吸器症状、頭痛、関節痛、全身倦怠感等
潜伏期間	未確定（発生後に確定）	2～5日
ヒト-ヒト感染性	強い	あり（風邪より強い）
発生状況	大流行性／パンデミック	流行性
致死率※1)	未確定（発生後に確定） ※アジア・インフルエンザ：約0.5% スペイン・インフルエンザ：約2%	0.1%以下

※1）致死率＝一定期間における当該疾病による死者数／一定期間における当該疾病の罹患者数
（出典：厚生労働省「事業者・職場における新型インフルエンザ対策ガイドライン」）

パンデミックとは？

知っておこう

新型インフルエンザが万一発生すると、すべての人々はそのウイルスに対する免疫をもっていないことから、その伝播は広範かつ急速と考えられます。現代では、飛行機などの高速大量交通機関の発達、人口増加や都市への人口の集中などにより、短期間で全世界にまん延してしまうことが予想されます。このような感染症の世界的大流行を「パンデミック」といいます。

ただし、現段階では、新型インフルエンザウイルスがどのくらい強い感染力をもつのか分からないため、被害程度もはっきりとは予測できていません。

過去に発生したパンデミック

インフルエンザ・パンデミックは、20世紀に入って以降、1918－19年、1957－58年、1968－69年の3回発生しています。

1918年に始まったスペイン・インフルエンザでは、世界で4,000万人以上の死者が発生したと推計されています。日本でも約2,300万人の患者と約38万人の死者（内務省統計）が発生し、社会経済活動に大きな影響を与えました。

このほか、1957年にはアジア・インフルエンザが、1968年には香港インフルエンザの世界的大流行（パンデミック）が発生しています（図表3-2参照）。

新型インフルエンザは、10年から40年の周期で流行するといわれていますが、現代科学では、次の新型インフルエンザウイルスの出現を事前に予測することはできません。

図表3-2 20世紀に起こったパンデミック

名前（ウイルスの型）	流行年	全世界の推定死者数
スペイン・インフルエンザ（A/H1N1）	1918－1919	4,000～5,000万人
アジア・インフルエンザ（A/H2N2）	1957－1958	200万人以上
香港インフルエンザ（A/H3N2）	1968－1969	約100万人

想定される被害と企業活動への影響

厚生労働省では、新型インフルエンザが全国的に流行した場合、全人口の25%、3,200万人が感染し、最大2,500万人の患者が発生すると予測しています。そのうち最悪の場合には、約64万人が死亡すると予測していますが、感染症の専門家の間からはこの数字に対して甘いという批判も出ています。

そして流行の波は複数回あり、ひとつの波の期間が約8週間続くと想定されています。このため、流行のピーク時には企業も従業員の最大40%が欠勤することも想定されており、業務や事業の縮小を余儀なくされ、企業活動が停滞すると考えられています（図表3-3参照）。

またこの間、学校や興行施設など人の集合する場や機会を提供する一部の事業者に対して、感染拡大を防止するため、政府や自治体から事業活動の自粛を要請されることとなります。しかしその場合も休業補償が支給される等の措置がなされる可能性は低いと認識しておくべきです。

図表3-3 感染拡大に伴う社会状況と想定される企業活動への影響等（パンデミック期）

事項	想定される社会状況の変化・企業活動への影響等
医 療 の 提 供	● 患者が急増し、病床や医薬品が不足
集 会 等 の 自 粛 要 請	● 集客施設の多くは休業。全国で集会・興行等の自粛要請
出 勤 状 況	● 最大40%の欠勤率。子の休校・休園による欠勤も含まれる
資 金 の 状 況	● 資金調達や支払い等に混乱が生じる可能性
経 営	● 労働力・原材料等の不足、資金繰り悪化等による経営悪化
企 業 の 事 業 継 続	● 社会機能の維持に関わる事業は継続。一方不要・不急業務を休止
電気・水道・ガス・通信	● 保守・運用等の業務を維持し供給、その他の業務は縮小・中断
公 共 交 通	● 運行本数減の可能性。利用者の接触を減らす措置等を実施
金 融	● 決済業務・ATM機能等を維持、その他の業務は縮小・中断
物 流	● 従業員不足による集配・配送業務の中断、遅配 ● 宅配・通信販売等に対する業務が大幅に増加
行 政 サ ー ビ ス	● 国民生活維持に必要な最小限のサービスを維持

また一方で、国民生活を維持するために必要な医療従事者や、社会機能維持に関わる企業は、大流行期においても事業活動を継続することが求められます。図表3-4に、事業活動の自粛または継続を要請される事業者を例示しましたので、自社が社会機能維持に関わる事業者であるかを見極め、事前取引先等とも十分に協議し、事業を継続させるための方策を検討してください。

図表3-4 事業活動の自粛又は継続を要請される事業者（例示）

区分	考え方	事業者の例示
事業自粛を要請される事業者	事業継続が感染拡大を起こしうる不特定多数の人が同時に集まる場や機会を提供している事業者	学校・幼稚園・保育所、図書館、文化スポーツ施設、興行、集客施設等
事業継続を要請される事業者	① 染拡大防止・被害の最小限化に資する業種・職種 ② 国民の生命・健康の維持に関わる業種・職種 ③ 国民の安全・安心の確保に関わる業種・職種	医療従事者、保健所、警察、消防・救急、自衛隊、国・地方公共団体（危機管理担当） 福祉・介護事業者、電気、ガス、水道、通信、運輸、金融、医薬品製造販売業者、生活必需品製造販売業者等

パンデミックの恐怖：企業対策の基本は？

ACTION 1 感染拡大防止に努めよう



新型インフルエンザが発生した場合、企業が行うべき対策の第一は、お客様、従業員や家族の安全管理です。すなわち、職場や事業活動を通じて、感染拡大の防止に最大限努める必要があります。

新型インフルエンザは発生後急速に大流行する危険性があること、万一自社が地域の流行の原因をつくったときの社会的責任や、パンデミック期の社会状況等について社内全体で認識することが重要です。何ら対策を行わなければ、お客様や従業員や地域社会の命を危険にさらし、自社が社会的批判を浴びる可能性さえあるのです。

対策を検討するときの大前提は次のことです。

- 物損はないが人的被害は甚大
- 影響は世界的規模で起きる
- 被害は長期化する

そのうえで普段から実施できる、手洗いの励行や咳エチケット等の感染予防策を周知徹底する事が必要となります。

万一、国内で感染が始まる中、従業員や家族、お客様に38度以上の発熱、咳、全身倦怠感等の症状がある場合は、保健所又は発熱相談センターに連絡し、指示に従ってください。感染者と接触の多かった従業員の速やかな自宅待機なども必要です。

特に全従業員が同一空間で業務をしている中小企業の社内で感染者が出た場合、特段の対応を行わないと、全従業員に感染が広がり、企業全体が休業してしまうことになりかねません。

それぞれの企業が「絶対に感染を広げない」という強い信念を持って、正しい予防と対応に努めてください。

ACTION 2 事前計画を準備しよう



新型インフルエンザの大流行により、事業活動が数週間から数カ月中断してしまった場合、中小企業においては「倒産の危機」に直面してしまう可能性もあるでしょう。

お客様や従業員への感染拡大防止が最優先であることはもちろんですが、一方で会社が倒産してしまう事態も回避しなければなりません。この感染拡大防止と倒産回避の2つを両立させる仕組みを、あらかじめ考えておく必要があります。

新型インフルエンザによる事業継続上の支障は、直接的には出勤率の低下による要員不足です。このため限られた人員のもと、継続すべき事業（重要事業）を選定し、不要・不急の事業の取り止めや中断も考慮しながら、事業継続のレベル（例：通常の稼働率の何割を確保するか）を決めておく等の対応・対策が必要です（図表3-5参照）。こうした対応・対策については、内容をできるだけ具体的化し、事前計画としてまとめておくべきです。

そのためにはまず、経営者自らがこの問題を重大な危機管理事案として捉え、具体的な方針を社内を示しておくことが大切です。

また、経営基盤の弱い中小企業においては、金融機関や取引先等との関係が、事業継続上とても重要な要素になりますので、あらかじめ緊急時に備えた対応について、十分に協議しておくことも必要でしょう。

図表3-5 重要業務と取りやめを検討すべき業務の考え方（例示）

区分	考え方
重要業務	● 医療関係、ライフラインの維持、食料や生活必需品の供給・流通等で国民生活に多大な影響を及ぼす業務 ● お客様、取引先、株主等のステークホルダーへの影響、資金繰り、株価など財務面への影響が非常に大きく、経営上大きな影響を及ぼす業務 ● 施設管理やシステム等で、他の業務を遂行する上で必要となる基盤業務
取りやめや中断を検討すべき不要・不急業務	● 不特定多数の人を集める場や機会を提供することになる業務や不特定多数と対面しなればできない業務（ただし、上記の重要業務を除く） ● 出張、研修、新製品・新顧客開発等で緊急性が低い業務

ACTION 3 早期の情報収集に取り組もう



新型インフルエンザが我々にとって未知の脅威である以上、もし発生した場合、早期の情報収集が迅速な対応の鍵を握ります。

このためにまず、国（厚生労働省、外務省等）、都道府県、最寄りの保健所等の情報発信源を事前に把握し、今からでも情報収集を開始しておきましょう（インターネットが有効）。

また、従業員や取引先からも、いざという時に必要な情報を迅速に入手できるよう、日頃から収集手段の確保や必要となる項目などについて確認しておきましょう。

収集すべき情報は次のようなものです。

- 一般的な情報
 - ・新型インフルエンザが発生している地域を確認する。
 - ・新型インフルエンザの概要（特徴、症状、治療方法等）を把握する。
- 社内の情報
 - ・緊急連絡先の名簿を整備しておく。
 - ・従業員家族で保育所や学校に通う子どもの有無等を把握する。
 - ・従業員の直近の海外渡航状況を把握する。
- 社外の情報
 - ・取引先の緊急時の対応策や方針を把握する。
 - ・事業所や従業員自宅最寄りの保健所の電話番号や場所を確認する。



パンデミック発生！：感染防止策は？



毎年人の間で流行するインフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染と接触感染であると考えられています。新型インフルエンザの場合、現段階では発生していないため、感染経路を特定することはできませんが、同じく飛沫感染と接触感染が主な感染経路と推測されています。

このため、新型インフルエンザの感染防止策は、一般の人々が普段の生活の中で出来るものが多くあります。以下に有効と考えられる具体的な対策について解説しますので、ぜひ実行してみましょう。なお、詳細については、厚生労働省の「事業者・職場における新型インフルエンザ対策ガイドライン」に掲載されています。

また、図表3-6に企業が業務を継続する上で実施すべき感染防止策について例示していますので、ぜひ参考にしてください。

ACTION 4 対人距離を保とう



最も有効な感染防止策は、咳やくしゃみによる飛沫感染を防止するために、対人（感染者）との適切な距離を保持することです。通常、飛沫はある程度の重さがあるため、発した人から1～2メートル以内に落下します。つまり2メートル以上離れている場合は感染するリスクは低下するのです。

そのため、基本は感染者の2メートル以内に近づかないことです。不要不急の外出を避け、不特定多数の人が集まる場には極力行かないよう、業務のあり方や施設の使用方法を検討することが重要です。

ACTION 5 手洗いを徹底しよう



手洗いは感染防止策の基本です。外出からの帰宅後、また不特定多数の者が触るような場所を触れた後など、頻回に手洗いを実施しましょう。また感染場所の清掃や消毒などをした際、手袋を外した後も必ず手洗い又は手指衛生を実施するべきです。

手洗いは、流水と石鹸を用いて15秒以上行うことが望ましく、洗った後は水分を十分に拭き取ることが重要です。速乾性擦式消毒用アルコール製剤（アルコールが60～80%程度含まれている消毒薬）を使用する場合は、アルコールが完全に揮発するまで両手を擦り合わせましょう。

ACTION 6 咳エチケットの実施



咳エチケットとは風邪などで咳やくしゃみがでる時に、他人にうつさないためのエチケットです。ウイルスを含んだ飛沫を排出して周囲の人に感染させないよう、感染者側にとって大変重要な感染防止策になります。

具体的には、咳やくしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、他の人から顔をそむけ、できる限り1～2メートル以上離れましょう。呼吸器系分泌物（鼻汁・痰など）を含んだティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てます。ティッシュなどがない場合は、口を前腕部（袖口）で押さえて、極力飛沫が拡散しないようにします。

マスクを適切に着用することによって、飛沫の拡散を防ぐことができます。咳をしている人にはマスクの着用を積極的に促しましょう。

ACTION 7 清掃・消毒を徹底しよう



職場内で感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、机、ドアノブ、スイッチなどを触れると、その場所にウイルスが付着します。ウイルスの種類や状態にもよりますが、飛沫に含まれるウイルスは、その場所である程度感染力を保ち続けると考えられます。接触感染を防止するために、ウイルスを含む飛沫を除去する清掃・消毒を徹底しましょう。

通常の清掃に加えて、水と洗剤を用いて、特に机、ドアノブ、スイッチ、階段の手すり、テーブル、椅子、エレベーターの押しボタン、トイレの流水レバー、便座等人がよく触れるところを拭き取り清掃をします。

頻度については、最低1日1回は行うことが望ましいですが、どの程度、感染者が触れる可能性があるかも勘案しましょう。消毒や清掃を行った時間を記し、掲示しておくことも大事です。

直前まで勤務していた従業員が発症した場合には、その従業員の机の周辺や触れた場所などの消毒剤による拭き取り清掃を行います。その際は、必要に応じて市販の不織布製マスクや手袋を着用して消毒しましょう。作業後は必ず手を洗い、使用した作業着は洗濯、またブラシや雑巾は水で洗い、触れないようにします。

ACTION 8 定期的な予防接種を



通常のインフルエンザ等の発熱性疾患に備え、日頃から定期的に予防接種を受けましょう。これは新型インフルエンザの発生時に、通常のインフルエンザにかかった場合、自分が新型インフルエンザに感染したと誤解してしまうことを避けるためです。また、大混雑が予想される医療機関の負担を軽減するという意味からも、とても大切な取り組みです。

ACTION 9 保護具の使用



(1) 保護具の購入

マスク、ゴーグル、フェイスシールド、手袋などの保護具は保護する能力が強いほど長時間の着用が難しくなります。そのため、選択や購入にあたっては使用時間を考慮し、試験的に従業員に着用させて、決定することが望まれます。

また、保護具の購入は次の手順で行いましょう。

- （手順1）感染のリスクに応じた保護具を選択し、実際に使用する従業員の意見を聴取しましょう。その際、保護具の密着性、快適性などについても考慮します。また、保護具は複数の型やサイズが必要です。
- （手順2）購入にかかる費用を評価しましょう。管理面や環境面の改善により保護具が不要となり全体として費用がかからないことがあります。
- （手順3）新型インフルエンザの流行時に安定して調達できるかどうか確認しましょう。
- （手順4）保護具の選定を行ったら、個人に配布して一人一人の身体の形に合っているかを確認しましょう。その際に正しい着用方法を指導します。個人にあったサイズを確認して、記録しておくことも大切です。
- （手順5）使用する時間を想定し、使用可能な保護具を選びましょう。

(2) 保護具の管理・教育

保護具は従業員自らを守るものですので、感染リスクがある場所に入る前に着用させなければなりません。必要な場所にすぐに入手できないと、着用する人が減る可能性があります。このため保護具の供給管理者を決めることも必要です。

また、保護具は定められた着用方法で着用しないと効果が十分には発揮されないので、説明書などを確認してきちんと着用できるようにさせます。保護具は着用により不快感も伴うので、時間がたつにつれ正確に着用されなくなる可能性もあることも含めて、教育・訓練を行うことが不可欠です。

新型インフルエンザ流行時には、感染に対する恐怖で不必要に保護具を使いすぎることもないよう、そしてきちんと使用できるよう教育なども行う必要があります。

(3) 保護具の廃棄

保護具の廃棄や取り替えの時には、自らが感染したり、感染を拡大する恐れがあるため注意が必要です。基本的に、保護具は使い捨てであり、できる限り1日に1～2回は交換し、使用済みのものはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

全ての保護具を外した後は、保護具にウイルスがついている可能性もあるので、すぐに手洗いや消毒用アルコール製剤による消毒を行いましょう。また、廃棄場所を定め、それを処分をする人の感染防止策についても十分に検討しておく必要があります。

図表3-6 企業の業務を継続する際の感染防止策の例

目的	区分	対策例
従業員の感染リスクの低減	業務の絞込み	●不要不急の業務の一時停止 ●感染リスクが高い業務の一時停止
	全般	●在宅勤務、職場内等での宿直の実施 ＊在宅勤務実施のための就業規則等の見直し、通信機器等の整備を行う
	通勤（都市部での満員電車・バス）	●ラッシュ時の公共交通機関の利用を防ぐための時差出勤、自家用車・自転車・徒歩等による出勤の推進
	外出先等	●出張や会議の中止 ＊対面による会議を避け、電話会議やビデオ会議を利用する
	その他施設	●社員寮、宿直施設での接触距離を保つ（寮の二人部屋を見直す、食堂や風呂の利用を時間制にするなど）
職場内での感染防止	患者（発熱者）の入場防止のための検温	●従業員や訪問者が職場に入る前の問診や検温 ＊発熱による来所制限は、通常であれば38度以上が目安と考えられるが、事業所の判断によりそれ以下としてもよい（耳で測定する場合、外気温の影響を受けやすいことに注意する） ●発熱している従業員や訪問者は、出勤や入場を拒否する
	一般的な対人距離を保つ	●職場や訪問者の訪問スペースの入口や立ち入れる場所、訪問人数を制限する ●従業員や訪問者同士が接近しないように通路を一方通行にする。 ●職場や食堂等の配置替え、食堂等の時差利用により接触距離を保つ ●職場内に同時にいる従業員を減らす（フレックスタイム制など）
	飛沫感染、接触感染を物理的に防ぐ	●マスクの着用、手洗いの励行、職場の清掃・消毒 ●窓口などでは、ガラス等の仕切りを設置して飛沫に接しないようにする ●職場や訪問スペースに出入りする人は必ず手洗いを行う。そのために、訪問スペースに入る前に手洗い場所（手指消毒場所）を設置する。手洗い場所の設置が難しい場合、速乾性消毒用アルコール製剤を設置することも有効である。
	手洗い	
	訪問者の氏名、住所の把握	●訪問者の氏名、所属、住所等を記入してもらう。（この情報は、後に感染者の追跡調査や感染防止策を講じるために重要となる。） ●海外からの訪問者については、本国での住所、直前の滞在国、旅券番号なども記入してもらう。
欠勤者が出た場合に備えた、代替要員の確保		●複数班による交替勤務制（スプリットチーム制）、経営トップの交替勤務 ●家族の状況（年少の子どもや要介護の家族の有無等）による欠勤可能性増大の検討

従業員の家庭での食糧・医薬品等の備蓄は？

新型インフルエンザの流行は、新しい体験でありしかも長期におよぶことが予測されています。自己防衛として、社員が家庭内備蓄を計画的にかつ早急に実行することが望まれます。災害食の専門家である甲南女子大奥田和子名誉教授にポイントをうかがい、家庭でできる食糧備蓄のすすめ方を以下にまとめました。

ここでの食糧備蓄の考え方は一般の防災対策としても有用であり、その他の災害（地震、風水害など）が起こったときにも利用できます。

ACTION 10 家族で食糧備蓄を検討しよう



いつ、どこに、だれが、なにを、どのように備蓄をすすめるか家族で話し合い、協力しましょう。以下に具体例を示しますが、1例にすぎませんので、各家庭で独自の案を考えてみましょう。

- い
- つ
- どこに
- だれが
- なにを
- どのように
- 備蓄開始時期1ヶ月以内
- 冷蔵庫、部屋、ガレージ、物置など（直射日光の当たらない冷暗所、湿気のない場所がよい）
- 主食、飲み物は父親、おかずは母親と長男、デザートは長女と次女、感染者用は祖母が分担
- 栄養バランスを考えながら家族の好みを聞き嗜好に合うものを！
- ①賞味期限を大きく貼りつける（場所を決めて）
- ②おおざっぱなリストづくり（雑記ノート）
- ③管理・保管（期限切れが無駄にならないよう、買い替え）も購入担当者に任せる
- ④リストの一括管理は父親か母親が行う



ACTION 11 備蓄食糧の基本5種類を忘れない！



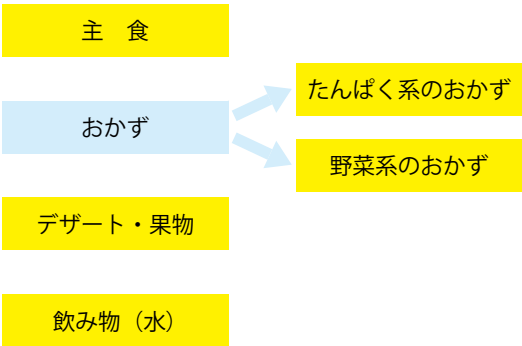
備蓄食糧としては、5区分（黄色）の飲食物が必要です。

●主食

主食だけでおかずがない、ポテトチップとコーラだけというような偏りのある備蓄をしないようにしましょう。摂取が長期に及ぶので、健康を害するおそれがあります。阪神・淡路大震災では多くの人々の食事が偏り、健康を害しました。

●おかず

野菜不足になるので微量栄養素（ビタミン、ミネラル）が不足し、免疫力が落ちますので注意が必要です。例えば、おかずとして鯖の缶詰だけというのはよくありません。必ず野菜を備蓄しましょう。これを怠ると食物繊維が不足し便秘になり体調を悪くするおそれがあります。



●デザート・果物

デザートはストレスを和らげ傷ついた心のいやしに役立ちます。ほっとしたくつろぎのためぜひ準備しましょう。

●飲み物

- ・飲み物は、各自の好みに合わせて買い置きをしましょう。
- ・茶、紅茶、コーヒーなどは水と熱源があれば茶葉やコーヒー豆なども利用できます。
- ・瓶やペットボトルを好む人はその形で備蓄してもかまいません。
- ・水は煮沸（80℃、10分以上）してから使用することが必要です。

この5種類を組み合わせ、例えば図表3-7のように一日の献立を組み立てます。



図表3-7 具体例（1人1日分）献立の組み立て方（例）

	主食	おかず・たんぱく質	おかず・野菜	デザート・間食	飲み物
朝食	パン	ソーセージ、卵	実だくさん味噌汁	プリン缶	コーヒー
昼食	うどん	シーチキン	ひじきの煮物	オレンジ缶	日本茶
夕食	ご飯	さんまの蒲焼	筍のおかか煮	ナタデココ缶	麦茶

買い置きすると品質が劣化する（味や香りが悪くなる）と考える人が多いですが、工夫しだいで長期間保持することができます。たとえば無洗米は冷蔵庫で2年間保存後炊飯した場合でもほとんど味に遜色がありません。賞味期限が切れた場合にも食べて味わう官能評価実験では、商品の多くが相当長持ちすることがわかっています。

備蓄食糧を選択する際のポイントは5つあります。この5ポイントを押さえて食品を選びましょう。

■備蓄食糧選択、5つのポイント

- ①自分の日常の食べ物、飲み物に近いもの（つまり食べ慣れたもの）
- ②賞味期限のなるべく長いもの（最低でも1年、それ以上が望ましい。缶の保障期間は5年ぐらい）、期限が似かよっていると管理しやすい
- ③おいしいもの（口にあうもので食欲がわくものはストレスの解消に役立つ。自分の好物を！）
- ④各自の嗜好に合わせてある程度各自が選ぶ
- ⑤冷凍冷蔵食品（電気不通のときがあるので注意）、レトルト食品、乾物（野菜、魚＝冷凍庫に保存）、乾燥食品、凍結乾燥品、缶詰、びん詰など多様な選択が望ましい。同じものは飽きやすい



そのほか忘れがちなものに次のような「その他の食品」と「調味料」などがあります。忘れないようにそろえましょう。

その他の食品

小麦粉、パン粉、から揚げ粉、香辛料（カレー粉、コショウ）、春雨、海苔（缶）、梅干（1年保存可）、漬物瓶詰め、ジャム、バター（缶）、パルメザンチーズなどの常備品。

調味料

塩、醤油、味噌、砂糖、油、酢、ポン酢、ソース、ソバつ、そうめんつゆ、豆板醤、焼肉のたれ、ケチャップ、マヨネーズ、わさび、からしなど。

ACTION 12

ケースごとに具体的な備蓄食糧を



ケース1 家族員が健康・ライフラインありの場合

このケースでは、食材さえあれば普段どおり料理ができます。ちなみに、冷蔵庫、冷凍庫内に買い置きするとよい食べ物は図表3-8のとおりです。

図表3-8 冷蔵庫に買い置きすると良い食品

冷蔵庫	動物性	魚：ちりめんじゃこ、めざし、かまぼこ、ちくわ、おでんパックなど 肉：生鮮肉、ミートソース、ハム、ソーセージ、ベーコンなど
	植物性	野菜、豆：ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ごぼう、はくさい、きゃべつ、 おくら、だいこん、セロリー、ふき、ピーマン、漬物、佃煮、豆腐、納豆など 果物：バナナ、りんご、干し柿、柿、かんきつ類など季節のもの
	デザート	プリン、アイスクリーム、フルーツの缶詰、菓子類、ドライフルーツ、チョコレートなど
	その他	ヨーグルト、チーズ、こんにゃくなど
	冷凍食品	肉：肉冷凍、魚冷凍、カレーライス用煮込み肉、ハンバーグ、ミートボール、しゅうまい、春巻き、うどん、 とりからあげなど 魚：えびグラタン、えびフライなど、干物の魚、うるめいわしなど 主食：ピザ、ピラフ、ホットケーキなど
飲み物		紅茶、コーヒー、日本茶、麦茶、ジュース、牛乳、アルコール飲料、炭酸飲料、水など

ケース2 家族員が健康・ライフラインなしの場合

このケースは、食材があっても、ガス、水道、電気のいずれか、あるいは全部が不通の場合です。この場合は調理が難しく、ケース1より厳しい事態です。ライフラインの機能がストップすれば食糧の調理はお手上げなのです。

したがって、食べ物は加工品で調理不要の完成品、飲料水はペットボトルまたは缶の買い置きが必要です。缶詰、びん詰、レトルトなど保存性の高いものを中心に考えましょう。レスキュー・フーズ（発熱剤入り、主食と副食のセット）など熱々で食べられる商品やパンの缶詰もあるので工夫するとよいでしょう。食事が非常に単調になるおそれがありますので備蓄食糧の調理で工夫するようにしましょう。

このケースを考えておくと、震災、風水害などのときも、そのまま役立ちます。

店頭でメニューを考えていると、欲しいものは山ほどありますが、備蓄食糧を選ぼうといざ手に取って見ると保存期間が短くて困ることがわかります。また、価格の制約もあり商品選びがはかどりませんが、自分の家庭のニーズにあう備蓄をじっくり考えてください。

また、同じ家庭に寝起きしていても、年齢、性、体質などで家族間には大きな好みの差がありますので、個別対応は難しいとしても、できるだけ希望にそのような内容を備蓄することをお奨めします。

なお、慢性病、アレルギーの人は特別の食材入手ルートが途絶えるかもしれないので十分備蓄することが必要です（阪神・淡路大震災では入手ルートが途絶えて困るケースが発生）。

図表3-9に2ヶ月分の備蓄食糧の例を掲げましたので、参考にしてください。

図表3－9 2ヶ月間の備蓄食糧の例

		主食		おかず				デザート	
				たんぱく質		野菜			
2ヶ月分 (180食分)	ライフライン有、最初の3日間、冷蔵庫内に日持ちする食材を買い置きし食べる								
	ライフラインなし後57日間 (缶、加工品)	米	30	さば	20	五目豆	10	フルーツ	30
		麺	25	サーモン	20	ひじき	20	ナタデココ	20
		レスキューフーズ	25	ツナ	10	切干大根	10	ミックス	30
		パン	25	シーチキン	20	きんぴらごぼう	10	ケーキ缶	20
		かゆ	25	ウインナー	20	ミックスビーンズ	10	チョコレート	20
		アルファ米	25	焼鳥	10	紫花豆	10	プリン	20
		焼きそば	5	牛すき焼き	20	さといもいか風味	10	ようかん	10
		ラーメン	5	コンビーフ	5	かぼちゃ煮	20	あめ	10
		ホットケーキ	5	おでん	5	カレー	10	ソイジョイ	20
		カロリーメイト	10	鶏のうま煮	5	グラタン	20		
			いわしの団子	5	ピラフ	20			
					シチュー	20			
					かぼちゃサラダ	10			
					</				



ライフラインがない場合の主食



タンパク系のおかず



野菜系のおかず



デザート・飲み物・ドリンク剤

ケース3 家族に感染者がでた場合

このケースに備え、感染者の病状にふさわしい食べ物と飲料を備蓄することが望まれます。なお、治療食なので栄養補給できるものが必要となります。

また、感染者は免疫力がないので、よく殺菌（80℃で10分以上殺菌）した食器、料理器具を用いて衛生に配慮した飲食物を準備しましょう。特に手指は感染媒体になるので十分殺菌を心がけることが大事です。感染者の室内のものを触った時、食事の世話後、排便排尿後などは十分手指を洗い殺菌しなければなりません。もちろん感染者以外の食事づくりをする前にも特に手指を洗い殺菌する必要があります。

特に留意すべき事項を下記にまとめました。

⚠ 経口補水塩（ORS）の代わりになる飲み物を準備する¹

経口補水塩は、主に下痢、嘔吐、発熱等による脱水症状の予防や治療に用いられます。ORSには、水分、塩分（Naなど）、糖（蔗糖など）が含まれている。ブドウ糖（グルコース）：Na＝1：1の溶液が吸収がよい。そこで代用品は次のとおりです。

- ①ブドウ糖（40g）と食塩（2g）を容器に入れ水1リットルで溶かし、よく振る。殺菌した容器で保存します。口あたりのよいソフトな味になります。ブドウ糖の代わりにちみつ、果糖（フルクトース）や酸味料としてレモン、梅エキス、しそ酢、すだち、シクワシャーなどの汁、さらに香りとしてゆず、いちご、ぶどうなども好まれるでしょう。
- ②重湯（おもゆ）—— 食塩を少量（食塩濃度0.8%）まぜる。グルコース、たんぱく質を含み吸収も良いでしょう。
- ③スポーツドリンク—— Na9－23（mEq/L）、炭水化物6－10（g/100ml中）
- ④アミノ酸飲料 —— Na21、炭水化物4（単位は同上）
- ⑤調整粉乳 —— Na7.8、炭水化物7.2（単位は同上）
- ⑥天然果汁 —— Na～2、炭水化物9－14（単位は同上）
- ⑦野菜スープ —— Na37－55、炭水化物＋（単位は同上）
- ⑧味噌汁の上澄み —— ふつう飲んでいる味噌汁の食塩濃度は0.8%、Naは138（mEq/L）です。ちなみに生理食塩水は0.9%、Naは154（mEq/L）です。日頃汁を味見して心地よい感覚で（おいしい）あれば、生理食塩水の濃度とほぼ同じです。味覚が敏感に感じて調整してくれます。

⚠ 水分を切らずに！成人1日1人あたり必要な分量をとる

感染者は体が不調のため、普段とはとはかけ離れた飲み物を急に飲みたがるか可能性があります。同一の飲み物を多くするよりさまざまな可能性に対応できるように多種類の飲み物、食べ物を備蓄するのがよいでしょう。また、水、茶などもお奨めです。

この場合食べ物が流動食なので特別に水をとるのでなく両方合計して考えましょう。

- 食べ物から1.3～1.5リットル必要
- 飲み物から1.2～1.5リットル必要
- 合計2.5～3リットル



感染症の人の食べ物と使い捨て食器

1 ウェブサイト「脂質と血栓の医学（<http://hobab.fc2web.com/sub4-ORS.htm>）」を著者（奥田和子名誉教授）がまとめ加筆したものです。

⚠ 栄養が取れるようにするためには

- ・飲み込めるもの、飲み込みやすいもので消化のよいものを食べさせましょう。
- ・当人の好みに合うものを食べさせましょう。合わないものは食事を苦痛にさせてしまいます。
- ・同じものの繰り返しにならないものを食べさせましょう。飽きがくるし、栄養が偏ります。
- ・栄養が取れるものとは、とくにミネラル、ビタミンなどです。

図表3－10に感染者向けの治療食（2ヶ月分）を示しましたので、参考にすると良いでしょう。

図表3－10 感染者用治療食の例（60日分）

分類	料理	形態	概算	食数
米	おかゆ	手作り（市販品：レトルト、缶）	毎日	90
	手作り		どれか	90
スープ	コンソメスープ	手作り（市販品：レトルト、缶）	毎日	60
	キャロット、コーン、パンプキン		どれか	60
湯	くず湯、しょうが湯、ゆず湯	（市販品：レトルト、粉末）		60
うらごし野菜 果物	ジャガイモ、にんじん、たまねぎ、果物	手作り、離乳食、瓶入り		60
うらごし魚	かれい	手作り、離乳食、瓶入り		60
ジュース	オレンジ、りんご、パイナップル、グレープ	手作り、瓶、缶		60
牛乳	LL牛乳、調整粉乳	手作り、缶		60
砂糖湯	作り方本文参照	手作り	3回に 1回	60
砂糖塩湯	作り方本文参照	手作り		60
味噌汁・スープの上澄み		手作り		60
すっぽんスープ上澄み		缶		10
ポカリスエット		手作り（市販品粉末）、市販品		60
湯冷まし	水	手作り、市販品		60
茶	日本茶、麦茶、玄米茶、ウーロン茶、紅茶	手作り、市販品		60

図表3－11 医薬品等の備蓄例

区分	品名（例）
常備品	常備薬（胃薬、痛み止め、その他持病の処方薬）
	絆創膏（大・小）
	ガーゼ・コットン（滅菌のものとそうでないもの）
	解熱鎮痛剤（アセトアミノフェンなど） ※薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があります。 購入時に医師・薬剤師に確認してください。
対インフルエンザ対策の物品	マスク（家族1人につき20枚程度）
	ゴム手袋（破れにくいもの）
	水枕・氷枕（頭や腋下の冷却用）
	漂白剤（次亜塩素酸：消毒効果がある）
	消毒用アルコール
通常の災害時のための物品 （あると便利なもの）	懐中電灯
	乾電池
	携帯電話充電キット
	ラジオ・携帯テレビ
	カセットコンロ・ガスボンベ
	トイレットペーパー
	ティッシュペーパー
	キッチン用ラップ
	アルミホイル
	洗剤（衣類・食器等）・石けん
	シャンプー・リンス
	保湿ティッシュ（アルコールのあるものとないもの）
	生理用品（女性用）
	ビニール袋（汚染されたごみの密封に利用）



ACTION 13 医薬品等の備蓄も行う



パンデミックは日本だけではなく、海外でも同時に発生すると考えられていますので、海外で大流行すれば、輸入の減少や停止により生活必需品も不足して、手に入らなくなることがあります。

また、感染を防ぐためには不要不急の外出をしないことが原則なので、食糧以外にも厚生労働省の「新型インフルエンザQ&A」では、図表3－11のような医薬品等の備蓄を奨めています。

備蓄すべき量は、食糧と同様ですが、厚生労働省では、外出しなくても良いだけの最低限の量として、2週間程度を目安にしています。



ACTION 14 特に役立つ料理用具を準備する



備蓄食糧を調理するには、料理用具が必要です。特に役立つと思われる料理用具を以下に示しましたので、参考にしてください。

- 簡易カセットコンロとガスボンベ
- 電気まほうびん（パッククッキング用）
- 電気炊飯器（パッククッキング用：＋パッククッキング用ポリ袋輪ゴムなど）
- スープをこすためのガーゼまたは布巾、調理器具殺菌用アルコール*、薬用洗剤*、調理前の手洗い薬用アルコール*、コーヒーのフィルターペーパー、ラップ、アルミホイルなど。（＋はコンビニで入手できるただの袋 *薬局で入手できる）

注：パッククッキングとはビニール袋に食品を入れて口をゴム輪で縛り湯の中で煮る、もしくは炊飯中に入れ炊飯と同時進行で煮ることをいう。たとえば「肉じゃが」は切ったじゃがいも、肉、調味料（しょうゆ＋砂糖）、水を袋に入れ口をゴム輪でしばり袋がつかる程度の湯の中で煮るとかなり早く「肉じゃが」になるという料理法。（パッククッキングで検索ください）



東京商工会議所では、「中小企業のための新型インフルエンザ対策ガイドライン～命を守り、倒産をまぬがれるために～」をホームページで公開しています。企業の被害状況を想定したシナリオや、対応策のポイントが確認できるチェックリストなどが掲載されておりますので、ご覧になりたい方は、以下のURLからダウンロードしてください(PDF形式：622KB)。

URL：http://www.tokyo-cci.or.jp/chiiki/influenza/influenza.pdf

■ 新型インフルエンザ対策に役立つ関連情報

国の新型インフルエンザ関連情報

- 内閣官房（「新型インフルエンザ及び鳥インフルエンザに関する関係省庁対策会議」）
http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ful/index.html
- 厚生労働省 http://www.mhlw.go.jp/
厚生労働省 新型インフルエンザ対策関連情報 http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/
検疫所 http://www.forth.go.jp
国立感染症研究所 http://www.nih.go.jp/niid/index.html
国立感染症研究所感染症情報センター http://idsc.nih.go.jp/index-j.html
- 外務省（「海外安全ホームページ」）
http://www.anzen.mofa.go.jp

その他新型インフルエンザに関する参考情報

- 労働者健康福祉機構海外勤務健康管理センター
（「海外派遣企業での新型インフルエンザ対策ガイドライン」平成19年5月18日改訂）
http://www.johac.rofuku.go.jp/news/061001.html

海外の情報

- 世界保健機関（WHO）
ト ッ プ ペ ー ジ http://www.who.int/en/
インフルエンザ関連 http://www.who.int/csr/disease/influenza/en/
鳥インフルエンザ関連 http://www.who.int/csr/disease/avian_influenza/en/
新型インフルエンザ関連 http://www.who.int/csr/disease/influenza/pandemic/en/
- アメリカ政府 http://www.pandemicflu.gov/

事業継続関連情報

- 中央防災会議（内閣府）
「事業継続ガイドライン第一版―わが国企業の減災と災害対応の向上のために―」（平成17年8月）
http://www.bousai.go.jp/MinkanToShijyou/index.html
- 経済産業省
「事業継続計画策定ガイドライン（企業における情報セキュリティガバナンスのあり方に関する研究会報告書・参考資料）」（平成17年3月）
http://www.meti.go.jp/press/20050331004/20050331004.html
- 中小企業庁「中小企業BCP策定運用指針」（平成18年2月）
http://www.chusho.meti.go.jp/bcp/



できるゾウ！ できるカモ？ 災害対策 中小企業のための災害対応の手引き

2009 年 3 月第 1 刷発行

発行所／東京商工会議所文京支部

〒112-0003 東京都文京区春日 1-16-21 文京シビックセンター 5 階

TEL：03-3811-2683

発行者／新保邦彦

印刷所／十一房印刷工業株式会社

©2009 The Tokyo Chamber of Commerce and Industry / Printed in Japan
無断転載・複製を禁ず