

# 「信頼される安心を、社会へ。」

## －安全・安心に関する調査研究、啓発活動－

安全・安心に関わる幅広い分野の調査研究と、  
安全・安心のサービスを支える先端技術研究に取り組んでいます。  
研究成果を体系的な知識として蓄積・活用することで、  
「あらゆる不安のない社会」の実現を目指しています。

調査研究の成果は、このような形で社会に還元しています。

企業や学校などの  
講義・講演・研修

防犯・防災セミナーや  
各種研修

コンテンツの  
企画・監修

## セコムの安全啓発活動のご紹介

セコムは「安全・安心」のプロの視点で生活に役立つ情報をお届けしています。

### セコム防犯・防災ブログ

毎日を過ごすご家庭が安全・  
安心な場所であってほしい



ご家庭で気を付けていただきたい防犯・防災に関する情報を発信しています。長年の研究で培ってきた犯罪や災害の傾向や各種データ分析に基づく実践的な対策を紹介しています。



### 女性のためのあんしんライフnavi、 女性のための防犯セミナー

女性のための防犯・防災対策に  
関する情報を提供



女性が被害に遭いやすい犯罪の傾向と対策に加え、災害への備え、インターネットやSNSを介した犯罪被害への対策などについて紹介しています。加えて、セコムの女性社員が講師となり、企業や学校などを対象に講義を無料で行っています。



### セコム株式会社IS研究所 研究員として

防犯・防災分野を中心としてリスク・レジリエンスに関する幅広い研究に従事。被災地での現地調査やアンケート調査、インタビュー調査によって得られた知見を整理し、学会発表や論文執筆、危機管理研修、講演活動、書籍の出版・監修などを通じて、その成果の社会発信に取り組んでいます。



IS研究所は安全・安心に関わる幅広い分野の調査研究を行っています。

IS研究所の研究テーマについてはコチラ



3段階の  
防災用品  
チェックリスト



外出時も安心！  
携帯用  
防災ポーチ



# セコム 防災 ブックレット

車中泊避難  
の備え



意外と盲点！  
非常用簡易トイレ  
の備え・使い方



# 防災には、3段階の備えがあります。

## 災害が起きると…

普段は当たり前のように恩恵を受けているライフラインですが、災害が発生すると予期せず寸断されるおそれがあります。被害を受けたライフラインの復旧には長い時間を要する場合が多く、**行政の助けや支援物資がすぐに届くとは限りません**。内閣府の大規模地震時のライフライン復旧目標によると**電気は6日、上水道は30日、都市ガスは55日**が復旧にかかる日数の目安です。

ライフライン  
復旧までの  
目安日数➡



電気  
約6日



通信  
約7~14日



水道  
約30日



都市ガス  
約55日



交通  
約7~14日

👉 下記のリストは皆さんに共通するキホンの備えです。□の項目はセコム の株主優待品にお入れしています。皆さんの備えの一助になれば幸いです。

## 外出先で被災したら…

### 普段からできる備え

外出先の被災に備えて、最低限の防災グッズをいつも携帯。

#### 携帯用防災ポーチ (5ページへ)

非常時に欠かせない最低限のアイテムをまとめたポーチ。外出時に携帯するため、なるべく軽くしましょう。



- ☐ 非常用簡易トイレ
- ☐ マスク
- ☐ ホイッスル
- ☐ 絆創膏
- ☐ 軍手
- ☐ アルミブランケット
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 携帯ライト
- ☐ 雨具
- ☐ タオル
- ☐ メモ帳・ペン
- ☐ 常備薬
- ☐ 硬貨含む現金

## 災害が発生したら…

### 発災直後への備え

災害発生時にすぐに避難できるように3日分程度の防災グッズを準備。

#### 避難用持ち出しセット

重要性・性能・実用性を踏まえてアイテムを選び、持ち出しやすいリュックなどにまとめておきましょう。



- ☐ ヘルメット、頭巾
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 毛布
- ☐ 救急用品セット
- ☐ 飲料水
- ☐ 携帯食
- ☐ 非常食
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 非常用簡易トイレ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ウォータータンク
- ☐ 手袋 (作業用)
- ☐ 雨具
- ☐ 歯磨きセット・洗口剤
- ☐ ティッシュ
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ メモ帳・ペン
- ☐ 油性マジック
- ☐ 常備薬
- ☐ 硬貨含む現金
- ☐ 連絡メモ・備えリスト
- ☐ 身分証明書 (そのコピー)

## 避難が長引くかも…

### 長期化への備え

3日~1週間程度の水や食料、非常用簡易トイレなどを準備し、災害時の不安を軽減。

#### 非常食・衛生用品セット

1日の生活スタイルを想定して必要なものをリストアップし、長期化に備えましょう。



- ☐ 非常用簡易トイレ (7ページへ)
- ☐ 歯磨きセット・洗口剤
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ 懐中電灯 (予備電池・電源)
- ☐ マスク
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 硬貨含む現金

#### 車中泊避難セット (6ページへ)

自家用車などを一時的な避難所として利用する可能性に備え、必要な物品を事前に準備しておきましょう。

※あくまで車中泊避難には、エコノミークラス症候群や熱中症などの健康リスクがあるため、やむを得ず車中泊避難を行う場合は、十分な安全対策を講じようとして実施してください。



- ☐ 非常用簡易トイレ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 軍手
- ☐ 着圧ソックス
- ☐ ブランケット
- ☐ 飲料水
- ☐ ウォータータンク
- ☐ 懐中電灯 (予備電池・電源)
- ☐ 歯磨きセット・洗口剤
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ タオル
- ☐ マスク
- ☐ 冷却シート
- ☐ メモ帳・ペン
- ☐ 常備薬
- ☐ 硬貨含む現金

ご準備いただく必要のあるものは家族構成、年齢、性別などによって異なります。上記のチェックリストに記載したものに加えて、ご自身にとって必要なものを事前に考え、準備しておきましょう。





# 災害の備えを 「継続する」コツ

ローリングストックとは、普段から飲料水や食料品、日用品などを多めに購入しておき、消費した分を日常的に買い足していく備蓄方法です。

ストックする、食べる、補充する、これを繰り返し、常に備蓄のストックに余裕がある状態を保つことが大切です。被災した時にも、少しでも日常に近い時間が過ごせるよう、ローリングストックを取り入れ、無理のない防災対策を日頃から始めてみましょう。



ローリングストック  
の流れ

ときどき“キャンプ気分”で  
食品ストックを賞味期限の  
近いものから消費し、  
楽しみながら新しいものに  
入れ替えてみましょう。

補充する

食べる

ストック  
する



## 研究員のポイント解説 /

食品備蓄には、3日～1週間分程度のストックを備えておきましょう。普段から賞味期限が長めのものを意識して買ったり、食べ慣れておくことも大切です。



セコムでも防災備蓄品をご用意しています

被災時の必需品

**ほかほか非常食セット**

「モーリアンヒートパック」で  
温かい食事が食べられる！

火を使わずに  
温かい食事を

約10食分の  
非常食を厳選

こちらも併せて  
ご確認ください



# 外出中に被災することについて、 考えたことはありますか？

東日本大震災では首都圏で515万人が帰宅困難者となりました。震災時には交通インフラが止まり、数時間～数日程度、安全な場所に移動するまでに時間がかかることが想定されます。

いつ被災するか分からないため、非常時に必要な最低限の備えを普段から持ち歩くことが有効です。なお、大規模災害時には、混乱や事故を防ぐため、国のガイドラインを踏まえ、多くの自治体や企業で「一斉帰宅の抑制」が呼びかけられています。



外出先で被災した場合でも、安全な場所へ移動できるよう備えるため、

セコムの株主優待としてご用意している「携帯用防災ポーチ」についてご紹介

優待その1



アルミブランケット

アルミブランケットは軽量で持ち運びやすい素材ながら、高い保温性を誇ります。また、雨風を防ぐこともできるので、体温を保持する重要なアイテムです。

優待その2



ホイッスル

ホイッスルは災害時に救助を求める際に役立つアイテムです。少ない息でも大きな音を出すことができ、自分の位置や存在を周囲に知らせることができます。



## 研究員のポイント解説 /

セコムの携帯用防災ポーチには、上記のほかに軍手や絆創膏など、もしもの時の最低限の備えを同封しています。必要に応じて常備薬やラムネなどの食品を入れていただくとより安心です。



防災カードを  
携帯しましょう！

本人情報や家族の連絡先を記入しておくことで、いざという時に自分や大切な人の命を助けるカードです。下の防災カードに必要事項を記入していただき、切り取って財布や定期入れなどに入れて持ち歩いてください。

### 本人情報

名前： 性別：  
生年月日： / / 血液型： 型 (Rh + / - / 不明)  
勤務先等：  
かかりつけ医： 先生 ( 病院)  
持病：  
アレルギー：  
常備薬：

### 緊急連絡先 / 家族・知人情報

名前： 関係：  
電話番号： - - 勤務先：  
名前： 関係：  
電話番号： - - 勤務先：  
名前： 関係：  
電話番号： - - 勤務先：

# こんな時どうする？

被災時の様子を考えてみましょう。

## 想定シーン

- 余震が続き、自宅で寝るのが不安。
- 家族やペットの都合で避難所に行くことが難しく、車中泊することに。



## 車中泊での注意点

### Q1 寝る時はリクライニングシートを倒して寝る？

車中泊中は、長い間、座席に座り続けることになるため、エコノミークラス症候群に注意が必要です。長時間同じ姿勢でない、足首の運動や体操で身体を動かすなどの対策の他、着圧ソックスも有効です。

#### エコノミークラス症候群とは

足や下半身にできた血の塊が血流に乗って肺の血管に詰まり、胸の痛みや呼吸困難などをきたす病気です。

### Q2 ガソリンが少なくても車中泊には問題ない？

災害時には、渋滞や通行止めによりガソリンスタンドに行けない、あるいは停電によって営業していない、といった場合があります。また、暖房・冷房の使用、充電、情報収集のためにエンジンをかける必要が生じる可能性もあります。そのため、ガソリンは平時から余裕をもって給油しておきましょう。

様々な状況に応じて、役立つアイテムをご用意

#### セコムの車中泊避難セットの特徴

##### エコノミークラス症候群の予防

→ 水・着圧ソックス など

##### 慣れない車中での睡眠をサポート

→ 圧縮ブランケット・アイマスク など



#### 研究員のポイント解説

必要に応じて、タオルや車用の遮光カーテンなどを追加すると、車中泊の環境が改善します。

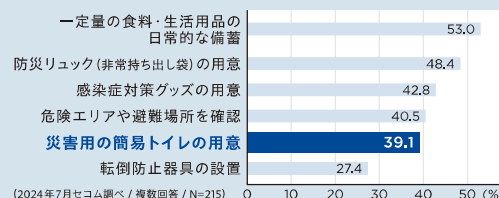


# 非常用簡易トイレ、備えていますか？

排水管が壊れている場合、汚水の行き場がなくなり、逆流してしまう危険性があるため、非常用簡易トイレの備えをしておきましょう。下のグラフは防災対策をしている人へ、具体的な防災対策についてアンケートを行った結果です。



## 具体的にどのような防災対策をしていますか？



防災対策をしている人でも非常用簡易トイレの用意は39.1%にとどまっています。一般的に、人がトイレに行く回数は1日に5回〜7回程度と言われています。

まずは自分が1日に何回程度トイレに行くのか確認し、水や食料と同様に、数日分をまかなえる数の非常用トイレを備えておくのが良いでしょう。

## 研究員のポイント解説 / 意外と盲点?! 非常用簡易トイレの使い方、知っていますか？



### 非常用トイレ使用手順

- 同梱されているのは黄色い袋
- 青い袋
- 排便収納袋を広げて便座にかぶせる
- 排便収納袋の上部をミシン線から切り取る
- 排便収納袋を広げて便座にかぶせ、外側に折り返す
- 用を足す
- し尿処理剤を上からまんべんなくふりかける
- 排便収納袋を便座から外し、工程②で切り取った部分を紐にしてしっかり縛る
- 廃棄用収納袋に入れて保管し、可燃ゴミで出す

こちらから詳しくご確認ください  
(ページ中段以降)



# セコム防災カード

災害伝言ダイヤル

☎ 伝言を残す:171+1+自分の電話番号  
☎ 伝言を聞く:171+2+相手の電話番号

警察相談窓口: #9110 救急相談窓口: #7119  
災害時に利用できる無料Wi-Fi: 00000JAPAN