

## 9月は防災月間です

### 災害の「備え」チェックリスト

首相官邸  
Prime Minister's Office



編集/内閣府防災担当室（防災担当）、内閣府男女共同参画部

#### 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品  
（に塩（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の食糧）
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品  
（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

#### 感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

#### 一緒に持ち出そう!!

- 貴重品  
（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）

#### 子供がいる家庭の備え

- ミルク（キュータイプ）
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

#### 女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー／ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えなごみ袋

#### 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 介護食
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 吸水パッド
- お薬手帳のコピー

#### 備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分  
（保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！）
- 生活用品  
（例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど）

首相官邸HPより引用

防災の日は、1923年（大正12年）9月1日に「関東大震災」が発生したことに由来しています。暦の上では「二百十日」にあたり、立春から数えて210日目の日が太陽暦では9月1日頃となり、台風が来襲しやすい厄日とされていたことも理由の一つです。

1959年（昭和34年）9月26日に発生し、死者・行方不明者数5,098名に及び被害をもたらした「伊勢湾台風」が決め手となり、地震や風水害などに対する心構えなどを育成するため、1960年（昭和35年）6月17日の閣議で「防災の日」が制定されました。その後、1984年（昭和57年）5月11日の閣議で、改めて9月1日の「防災の日」及び9月1日を含む1週間を

「防災週間」とすることが制定されました。1985年（昭和58年）以降は毎年8月30日～9月5日が「防災週間」とされています。普段から災害の備えを意識することで、防げる被害があります。左図に示した物資の備えだけでなく、避難経路やハザードマップをもう一度確認してみましょう。

備えあれば憂いなし



## 社長のつぶやき

約7年前に、ある知人のアテンドでカンボジアへ行ったのが初上陸でした。

それから現在まで、10数回訪カンしております。勿論仕事です。

※ちなみにカンボジアは漢字で「柬埔寨」と書きます。

コロナ禍で渡航出来ない期間もありましたが、昨年9月から再開できました。

今年は既に2回渡航し、年内にあと1~2回行く事になるでしょう。

勿論、仕事です！！



「カンボジアって大丈夫ですか？」とよく聴かれます。

何が？って。大半は「地雷大丈夫ですか？」です。私なりに少しだけ説明します。

カンボジアの不発弾や地雷の歴史は、1967年ベトナム戦争より始まります。

ベトナムの隣国であるカンボジアは、ベトナム戦争時の物資等の補給ルートでもあったので、敵国アメリカから空爆を受けました。その一部が不発弾として残っています。その後、ポルポト内戦が勃発し地雷がそこら中に埋められました。

ベトナム戦争やポルポト内戦は教科書にも載っていた気がしますので、その記憶が残っているのだと思われます。

56年経過した今でも「地雷がある」と聞きます。撤去も進んでいますので、居住区にはなくなったようです。渡航するプノンペン（首都）近郊で聞いた事はありません。偶に聞く「沖縄や東京で不発弾発見」のイメージでしょうか？

そんなカンボジアの概況はというと人口約1600万人・平均年齢26歳。

首都のプノンペンの人口は約200万人。札幌市と同じくらいの人口です。

1940年代の日本の平均年齢が約22歳でしたので、戦前戦後の時とほぼ同じ水準です。現在の日本は平均48.6歳ですから、約20歳も若い国です。若者のパワーを感じるのは私だけではないと思います。実際、カンボジアは発展途上国です。

貧富の格差は凄まじいと感じます。普通に働く人（worker）の給与はというと、1か月約200ドル程度、少し出来る人だと400ドル。一方で街には外車（ベンツ、BMWなど）がバンバン走っています。外車は関税が200%らしく日本販売価格の約2倍と言われているから、貧富の差が想像出来るのではないのでしょうか？

因みに平均年齢世界ランキング1位はモナコで55.4歳、2位日本、3位ドイツ47.8歳だそうです。カンボジアのこと、少しは分かりましたか？

では、私が何を目的としてカンボジアへ渡航しているか？ですよね？

実は、カンボジアで新しい事業に挑戦しようと考えています。社内報内の

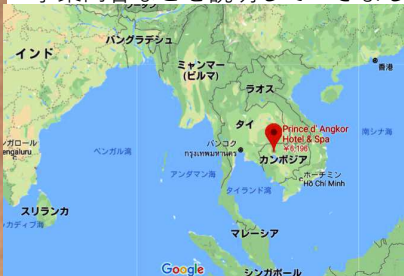
「社長のつぶやき」で説明するには1年掛かりそうです。機会があれば、事業内容などを説明していきましょう。そんなの待ってられないという貴方！

カンボジアに興味のある貴方！【welcome！】

いつでも連絡お待ちしております。それとも

一緒に行きましょうか？

【Why don't you come with me?】



conna  
à la personne  
qu'elle n'aurait peut-être  
veler si, cette première entreprise  
l'occasion  
ment du com