事　務　連　絡
令和８年９月１１日

シルバー派遣会員 各位

公益財団法人いきいき埼玉
シルバー人材センター連合熊谷市事務所
事務所長 江 原　健 彦（印省略）

令和８年度 第６回安全衛生委員会の開催結果について（お知らせ）

記

１．開催日時 令和８年９月 10 日(木)12 時 30 分より

２．協議内容
（１）委員長より「労災事故なし」と報告した。
（２）産業医より今月のテーマ「備えよう！会社も自宅も防災対策できていますか？」についての説明を受けた。
・災害 BCP(事業継続計画)について
緊急事態の際に損害を最小限にとどめ、中核となる事業の継続あるいは早期復旧の為に、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。
平常時からハザードマップの確認や災害等のリスクの確認を行い、実際に初動対応の検討をする。災害等に対する備え、平時の避難訓練等の実施の検討。
・災害に備える為の備蓄用品
飲料水、食料品、非常用トイレ、救急用品、モバイルバッテリー等
・被災した際のメンタルヘルス
気分の不調、身体的な症状、仕事の結果等で２週間以上反応が持続している、反応が重くなっている。そんな時には専門家へ相談をする。被災をした際に心身共に様々な不調が現われるのは当然の反応。当人は１人で抱え込まず相談をする。会社側はキャリアの保証や直接的な相談窓口の設置等、災害や事故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る。

３．次回開催日について
次回の開催は、10 月 7（水）14 時 30～

以上

【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

産業医のことなら
ドクタートラスト

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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！

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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	災害等のリスクの確認・認識	初動対応の検討	ヒト、モノ、カネ、情報への対応	平時の推進体制
自社のBCPが経済社会に与える影響の軽減に資する観点を踏まえて検討	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	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	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	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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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！



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

BCPの内容を考えてみましょう

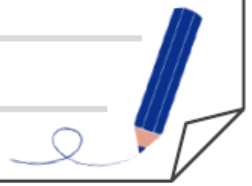
BCPの施作例

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？



© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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、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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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 準備をしておくとよいでしょう
☑	**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











© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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

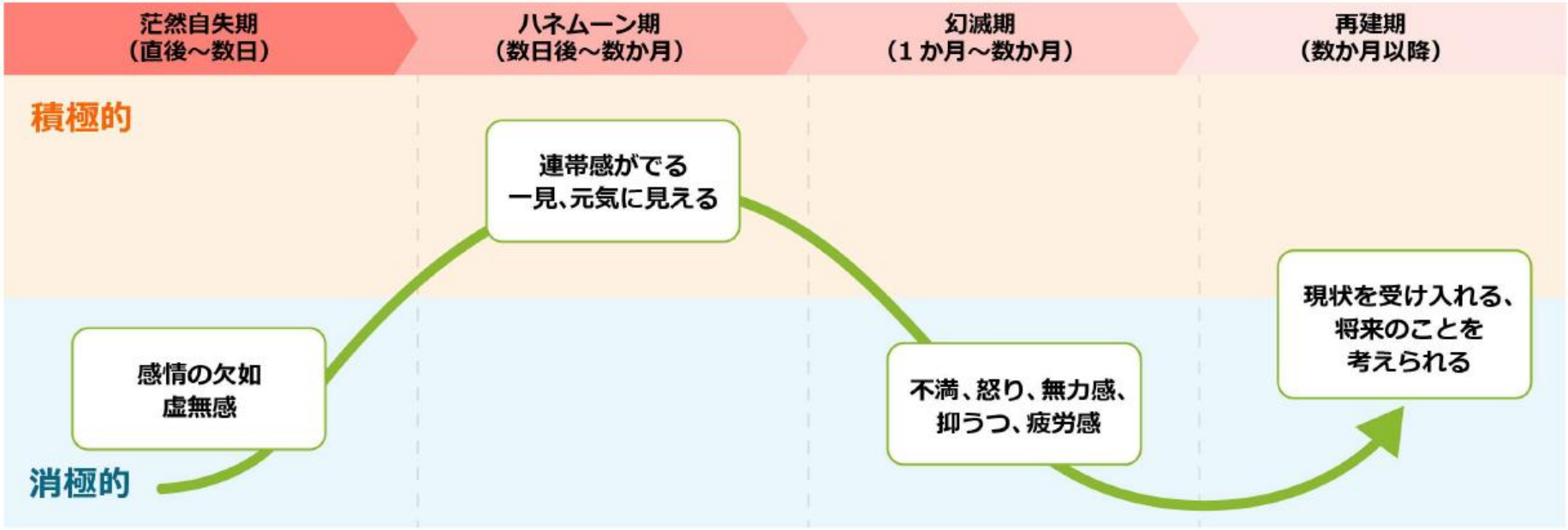
- 集中力が無くなる
- ミスが増える
- 遅刻や欠勤の増加
- 判断ができなくなる
- 飲酒量が増える
- 自分を傷つける（自傷）など



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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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明

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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.

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どついて、管理監督者と相談しながら適切な人事管理を行いましょう。

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

© 2024 Doctor Trust Co., Ltd.