



イツモ防災(埼玉県)

日本に暮らすということは地震とともに生きていくということ。だからこそ、地震への備えを平常の生活と切り離して「特別なこと(モシモ)」として捉えるのではなく、「イツモ」の生活の中で当たり前のこととして取り組むことが大切です。

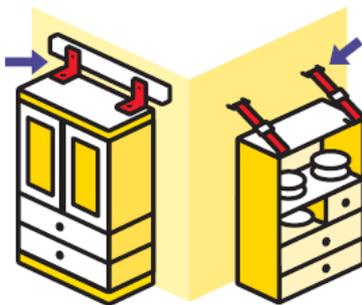
マグニチュード7クラスの首都直下地震は今後30年以内に70%の確率で発生すると想定されています。災害対応は、まずは「自分の命、安全は自分で守る」ことが重要です。日常的な心構えや対策は、減災において、大きな効果を発揮します。

“自分の命、安全は自分で守る”ために、(1)家具の固定、(2)災害用伝言サービスの体験利用、(3)3日以上の水・食料の備蓄は、必ずやりましょう。

日常的な心構えや対策(備え)は、減災において、大きな効果を発揮します。

家具転倒防止

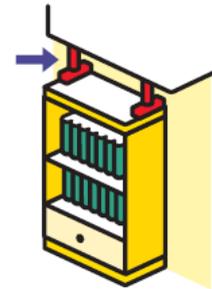
家の中の防災対策



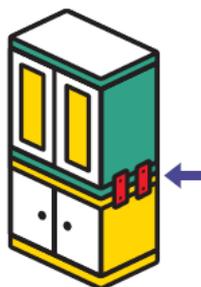
L型金具やベルト式器具などで、家具と壁とを固定する。



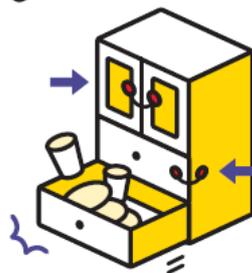
ストッパー式器具で、家具を壁側に傾斜させる。



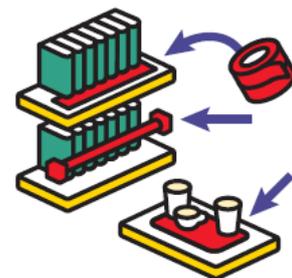
家具と天井との間を、つっぱり棒などで固定する。



二段重ねの家具は、連結固定器具で上下を連結し、一体化させる。



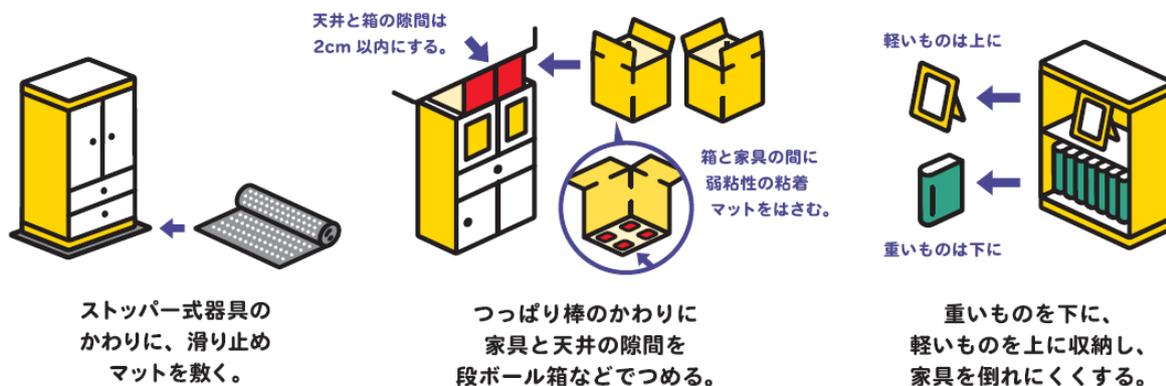
引き出しや開き扉には、飛び出し防止器具を取り付ける。



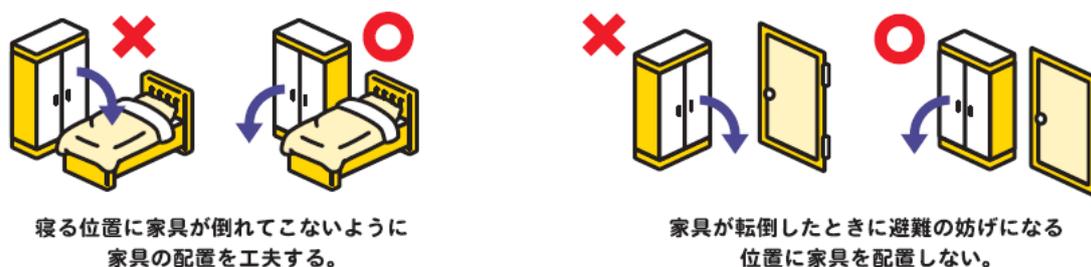
本棚などには、落下を防ぐ抑制テープや器具を取り付ける、またはすべり止めシートを敷く。

すぐにでもできる家の中の地震対策

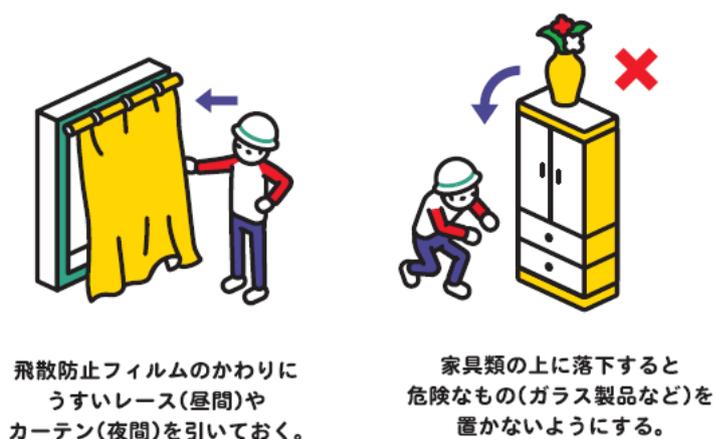
● 家具転倒防止



● 家具配置の工夫



● ガラスの飛散防止・危険物の落下防止



● シンプル防災



※ 「家具固定サポーター登録制度」

埼玉県では、建設業関係団体と連携し、「家具固定サポーター登録制度」を実施しています。家具類の固定を専門家に実施してもらいたい県民に対し、相談及び見積り（無償）、施工（有償）を安心して依頼できる環境を提供し、県民の家具固定化の取組を支援します。

※ 阪神・淡路大震災の死因のほとんどは、家屋の倒壊や家具などの転倒による圧迫死

3日分以上の水・食料の備蓄法①

● 飲料水の備蓄量



1日1人3リットル、
最低3日分、できれば
7日分を用意しておく。

●あわせて、自宅近くの
給水ポイントもチェックしておこう。

● 7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べ、
非常食はその後で食べるようにしましょう。

1
〜
3
日
目

冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

普段から冷蔵庫・
冷凍庫に食材を
多めに買い置きしておく。

停電時は、クーラーボックスに
保冷剤と食べものを入れて保存する。



4
〜
7
日
目

「ローリングストック法」で備蓄した非常食を食べる



缶詰・
レトルト食品

食べ慣れた
好みのものを
備えましょう。



乾麺

ゆで時間の
短いものが
おすすめです。



フリーズ
ドライ食品

少量のお湯で
温かい食品に。
野菜もとれます。



乾物

災害時に
不足しがちな
ミネラル・食物
繊維を補給。

3日分以上の水・食料の備蓄法②

● ローリングストック法

ローリングストック法ならば、普段から食べなれた食品を「非常食」にすることができます。



● 非常時の食事の際に便利なもの

カセットコンロ・ボンベ



1本で約**65分**使用可能

1ヶ月で**15~20本**必要!

※1日30分~45分使用で

非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。

非常時の連絡方法①

● 家族で決めておく連絡のルール

日中、家族は離れ離れ。非常時の連絡方法は家族内であらかじめ複数決めておきましょう。



集合場所・
避難場所



行先の
メモを残す
場所・方法



災害時の
連絡手段
(災害用伝言
サービスなど)



連絡の
取り次ぎ先
(遠方の親戚・
知人など)

● 避難場所と遠方の知人の連絡先メモ

安否情報を取り次いでくれる人
(遠方の親戚・知人)の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

緊急時の家族の
避難(集合)場所

津波や、河川の氾濫の危険がある場合は、
堅固な中高層ビルや高台などに避難し、
安全が確認できるまで待機する。

非常時の連絡方法②

● 災害用伝言サービスの種類

災害用伝言サービスには3つの種類があります。
それぞれの特徴を知り、複数使えるようにしておきましょう。

<p>災害用伝言ダイヤル 「171」</p>  <p>171をダイヤル</p>	<p>災害用伝言板</p>  <p>各社公式メニューや 専用アプリから</p>	<p>災害用伝言板 web171</p>  <p>『web171』で検索</p>
登録可能番号	登録可能番号	登録可能番号
すべての電話番号 固定電話は被災地域の 市外局番に限る	携帯の電話番号 登録時は自動的に 登録され入力不要	すべての電話番号 携帯、PHS、IP電話の 番号でも登録可能
保存時間	保存時間	保存時間
サービス 終了時まで	サービス 終了時まで	6ヶ月
登録件数	登録件数	登録件数
1~20件 被災規模によって 変わります	10件 ソフトバンクは 80件	20件 携帯各社伝言板の 伝言も一括検索可能
録音時間	登録文字数	登録文字数
30秒/件	100字/件	100字/件

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日等に体験利用ができます。
使い方をあらかじめ確認してください。



● どういう時に使う?

「流す水が出ない(上水道)」「トイレの水が流せない(下水道)」。いずれの場合も、トイレ空間が安全で便器が使用可能であれば、携帯トイレを使いましょう。

おうちで生活できるなら、おうちのトイレが一番安心!



● 携帯トイレの使い方 製品の使い方説明書をよく確認して使いましょう。

- 1 便器にポリ袋をかぶせた後にその上から携帯トイレ(便袋)を設置。

排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に水がつかず、おうちの床が濡れない。



- 2 用を足し、汚物を固める。

- ▶ 吸収シートタイプ: 凝固シートで固める。
- ▶ 粉末状・錠剤の凝固剤のタイプ: 用を足す前もしくは後に振りかける。

- 3 携帯トイレだけ取り出し空気を抜いて口を強くしばる。

- 4 密閉できる容器で収集まで保管する。

- ▶ ふた付きゴミバケツや汚物処理専用の保管袋などを使う。
- ▶ 使用済み便袋は、市町村のゴミ収集方法にしたがって処理する(可燃ゴミとして処理される自治体が多い)。





●災害時はウイルス・細菌がこわい!

「水が出ない」「水洗トイレが使えない」状況は不衛生になります。そのため、ウイルスや細菌が手や指を介して口に入って病気になる可能性が高まります。

想定される病気
感染性胃腸炎
(ノロウイルス、ロタウイルスなど)

●手洗いと手指消毒をする

手洗いは流水と石けんでしっかりと!

手洗い用の水がない場合は手指消毒を!



ウェット
ティッシュ



消毒液
(アルコール含有手指衛生薬)

- ①ウェットティッシュで汚れを拭きとる。
- ②アルコール消毒液を手にとってこすり合わせる。

どんな時に手洗いや手指消毒をする?

- ▶トイレの後 ▶オムツ交換後、子どもの体を拭いた後 ▶ゴミを取り扱った後
- ▶食べ物を食べる前 ▶切り傷などの手当てをする前と後 ▶鼻をかんだり、咳・くしゃみの後

※参考：『災害時トイレ衛生管理講習会テキスト(基礎編)』(NPO 法人日本トイレ研究所 / 2015年)

●水を確保する

手洗いの水は給水車などで確保しましょう。

[確認しよう] 近所の給水ポイント



川越市はハザードマップの指定緊急避難場所・指定避難所に記載あり

ゆれたら、落ち着いて行動を!

大地震が発生したときは、慌てて行動すると命取りになります。落ち着いて行動するために、「行動チャート」を参考に、地震後の行動をイメージしましょう。

▼ 行動チャート



● ゆれを感じたら

- 頭を守る 机の下などへもぐる。倒れてくる家具や落下物に注意。
- 脱出口を確保する ドアや窓を開けて、逃げ道を確保。



● ゆれがおさまったら

- 火の始末をすばやく コンロの火を消し、ガスの元栓を閉める。出火があれば、落ち着いて初期消火。
- 家族の安全を確認する 家具などの下敷きになっていないかを確認。落ち着いたら、離れた家族には「171」などで確認。
- 逃げる準備を 非常持出品を手に取り、ガラスの破片が散乱している場合もあるので靴をはく。



● 余震に注意しながら

- 隣近所に声をかける 初期消火や要配慮者の安全確保。
- 出火防止に近所で協力する 漏電やガス漏れにも注意。
- プレーカーを落とす 通電火災を防止。



● デマに惑わされないように

- 情報を集める テレビ、ラジオ、インターネットなどで正しい情報を得る。
- 避難する場合はなるべく徒歩で 基本的に車は使わない(渋滞になると身動きがとれなくなる)



緊急地震速報とは

「最大震度が5弱以上」のゆれが予測された場合に発表されます。地震のゆれを震源近くの地震計がとらえ、震度などを予測し、素早く知らせる予報や警報のことです。全国瞬時警報システム(J-アラート)を用いた防災行政無線による放送のほか、テレビやラジオ、携帯電話などで、緊急地震速報を見聞きしてから、数秒から数十秒後に地震が到達します*。この短い間に身を守る準備をしましょう。

*緊急地震速報が強い揺れの到達に間に合わない場合があります。

避難勧告・避難指示等の伝達手段

防災行政無線、緊急速報メール(エリアメール)、防災情報メール、twitter、災害用ブログなどにより伝達。

1~3分後

3~5分後

5~10分後

10分後~数時間

発生から3日後

- 協力して消火・救出・救護活動 隣近所と協力して消火や救出を。

- 協力し合って行動する
- 余震に注意する
- 壊れた家には入らない
- 水、食料はたくわえているものでまかなう 災害発生から3日間は、被災地外部からの応援は期待できない。



ライフライン被害・避難への備え

地震時には、電気、ガス、上下水道、通信設備が被害を受ける可能性があります。また、緊急時にはすぐに避難できるよう、日頃から災害に備えて準備しておくことが大切です。

事前に準備しておこう チェックしてみよう!

すぐに避難できるよう準備しておこう!

非常持出品

- 非常用食料・飲料水
- ラジオ
- 懐中電灯(予備の電池も用意する)
- 救急セット、常備薬、お薬手帳
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- 貴重品(現金、印鑑、預金通帳など)
- 携帯電話の充電器
- 生理用品、おむつ
- 新聞紙
- 運動靴



~なるべく用意しよう~

- 下着、着替え
- 毛布、タオル
- ビニール袋
- ライター、マッチ、ろうそく
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- メガネ、コンタクトレンズ
(保存液)



ライフラインが復旧するまでの間、生活できるよう備えよう! 非常備蓄品

- 3日分の食料・飲料水(推奨1週間分)
- 簡易トイレ
- トイレットペーパー
- カセットコンロ、予備のガスボンベ
- 簡易食器(紙皿、紙コップ、わりばし)
- 洗面用具(歯ブラシ、タオル、ドライシャンプーなど)
- キッチン用ラップ、アルミホイル
- 飲料水を貯めるポリタンク
- 工具類(ロープ、パール、スコップなど)



<赤ちゃんがいる家庭>

ミルク、ほ乳びん、おむつ、おんぶひも、ミネラルウォーター、防寒着、帽子、衣類、バッグなど



<高齢者や身体の不自由な方がいる家庭>

常備薬、看護補助具、おむつ、予備の補聴器、障害者手帳など



※各個人にあった備蓄品を考え、備蓄しましょう。

登録しておこう!

「避難所開設状況」などの災害関連情報が入手できます。

川越市防災情報メール配信サービスへの登録方法

スマート フォン・ 携帯	登録用メールアドレスに 空メールを送る。	
	登録用アドレス: kawagoe_ml@sg-m.jp	
パソコン	QRコード対応の携帯電話は上のQRコードから空メール送信ができます。	
	https://service.sugumail.com/kawagoe/member/ にアクセス	

地域の活動に参加しよう

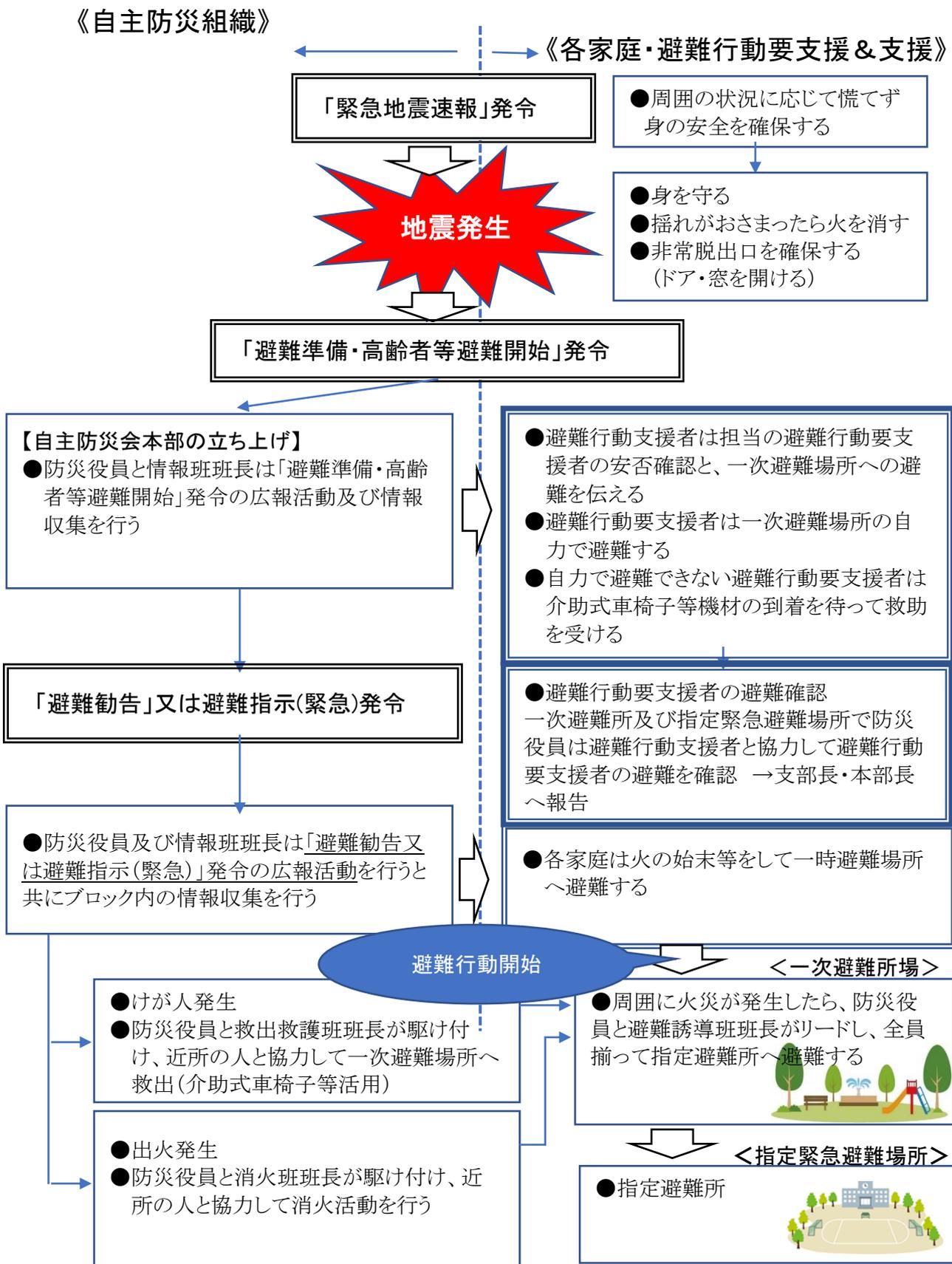
大規模な災害が発生した場合、市や警察、消防署等の公共機関は、道路網の寸断、同時に発生する火災などへの対応で、市民一人ひとりの要請にすぐ対応することなどは困難になります。

そのため、災害時には、「自分の命は自分で守る(自助)」や「自分たちの地域は自分たちで守る(共助)」という心構えが大切になります。いざというときに備えて、自治会活動や、地域の防災訓練などに参加しましょう。



防災訓練実施内容(例)

1. 避難訓練



2. 防災器具の使い方講習 <主要器具は75%の防災補助金を受給して購入>

防災役員等が以下の機器・器具等について操作の指導を行います。

- ①AEDの操作（訓練用）
- ②心肺蘇生法
- ③消火器の操作
- ④応急担架の作り方
- ⑤三角巾の使い方
- ⑥介助式車椅子の操作
- ⑦緊急簡易トイレの利用方法
- ⑧災害時に命を守る緊急呼子笛（展示）



3. 非常食の試食会

避難訓練、防災器具使い方講習の後に、防災役員等がリードして試食会を開催します。尚、非常食は川越市より無償で受給しています。

- ①非常用保存食アルファ米炊き出しセット（五目ご飯） 50食/セット



- ②災害備蓄保存用パン

キャラメルチョコ味（缶詰）

やわらかいパンなので、小さいお子さんから高齢者の方までおいしく食べれます。



防災関連情報

1. 川越市防災情報メール配信サービス

大規模な災害が発生し、又は発生するおそれがある場合に、防災行政無線や広報車の巡回では情報伝達できない遠隔地（勤務先等）にいる市民や屋内にいる市民及び聴覚障害者に対し、より確実に災害情報を提供できるようにするためメール配信サービスを行っています。

★災害関連情報

- ①避難準備・高齢者等避難開始、② 避難勧告・避難指示、
 - ③ 避難所開設状況・応急復旧状況、等
- 登録用メールアドレスに空メールを送ると、「本登録済み」メールが送られてきます。 登録用メールアドレス kawagoe_ml@sg-m.jp



2. 給水場所（飲料水の確保）

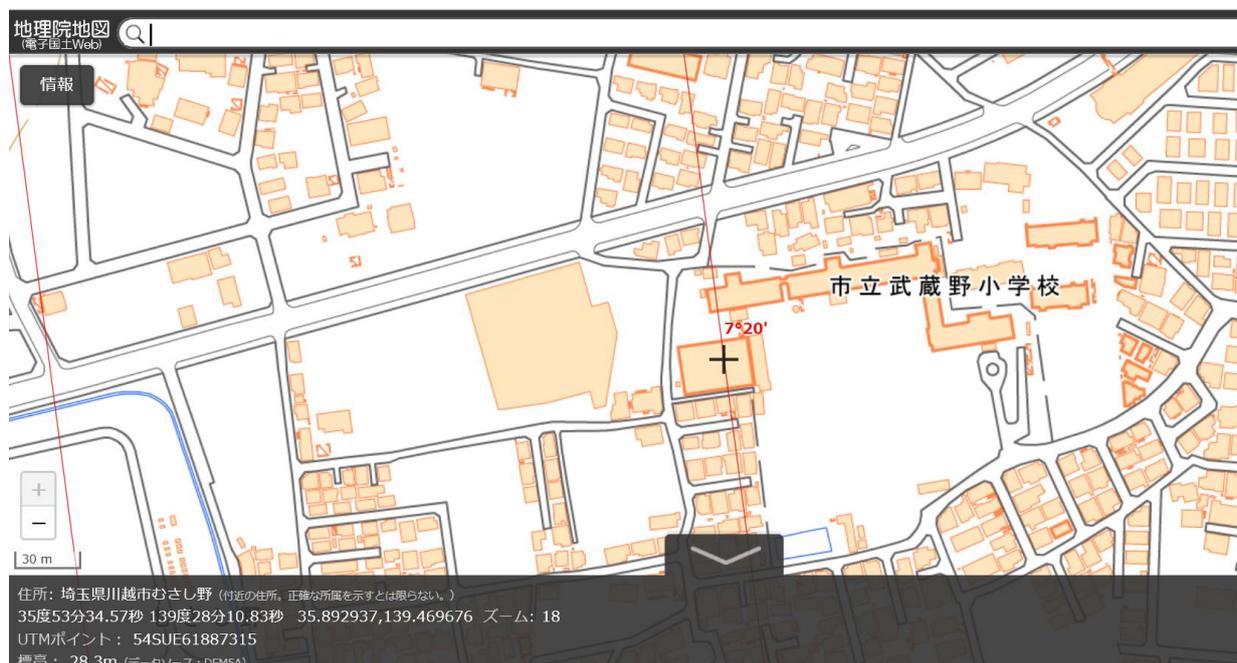
災害用給水井戸は、災害時に水道が断水して使えなくなった場合に、地下水を汲み上げ、飲料水を供給しようとするものです。この井戸は、深さ100m、1日当たり216tの汲み上げ能力があり、1人1日3リットルとすると、8時間稼働で24,000人分の飲料水を供給することができます。川越市では小・中学校等に現在22か所設置しています。



3. 国土地理院 標高がわかるWeb地図を試験公開

マウスをクリックするだけで知りたい場所の標高がわかります。国土地理院のホームページで、任意の地点の標高値を簡単に知ることができるWebシステムを試験公開します。津波や水害対策のための基礎情報として活用いただけます。

<http://maps.gsi.go.jp/#5/36.104611/140.084556/&base=std&ls=std&disp=1&vs=c1j0h0k010u0t0z0r0s0m0f1>



4. 「土のうステーション」について

川越市では、大雨洪水等の道路冠水による家屋等への浸水被害を住民の皆様が自主的に警戒、防止することを目的として、住民の皆様が自由に使える土のうステーション（簡易土のう置き場）を設置しています。

土のうは、1袋15キログラム程度で各箇所約70袋ありますので必要に応じてお持ちください。多くを必要とする方は川越市の担当課へご連絡ください。

【設置場所】市内の市民センター、公園等 → 9カ所



5. 避難所運営

長期に渡り避難生活を行う場所である指定避難所は64カ所あります。

大震災の際は、市役所の人員を避難所運営に回せないため自治会が運営を担います。

市では避難の長期化が予想される場合に、障害のある方や介護度の高い方など、通常の避難所では生活することが困難な方が、より環境の整った場で避難生活を送ることができるように、福祉避難所の設置運営について、市内の社会福祉施設と協定を締結しています。 → 27施設

6. 避難行動要支援者避難支援制度

川越市では、災害時に自力で避難することが困難な高齢者や障害のある人等（避難行動要支援者）を、常時把握することで災害時の迅速な安否確認に役立てたり、地域の皆様のご協力で避難行動自体を支援していただく「避難行動要支援者避難支援制度」を始めました。

災害時に、危険を察知したり状況を判断したりすることが困難な人、障害や高齢による衰えなどにより自力で避難することが困難な人で、次のような人が該当します。

①65歳以上の高齢者のみの世帯で要介護度3以上の人、②世帯全員（単身世帯を含む）が75歳以上の高齢者の人、③視覚障害、聴覚障害、下肢・体幹・移動機能障害のある人、④上記以外の身体障害（1級または2級）のある人、⑤知的障害（マルAまたはA）のある人、⑥精神障害者保健福祉手帳（1級）をお持ちの人

【災害時の支援災害時の支援】

①避難準備情報などの災害情報の伝達、②避難場所への誘導（付き添いや介助）、③安否の確認、④避難所での配慮（避難生活への手助けや相談対応）など