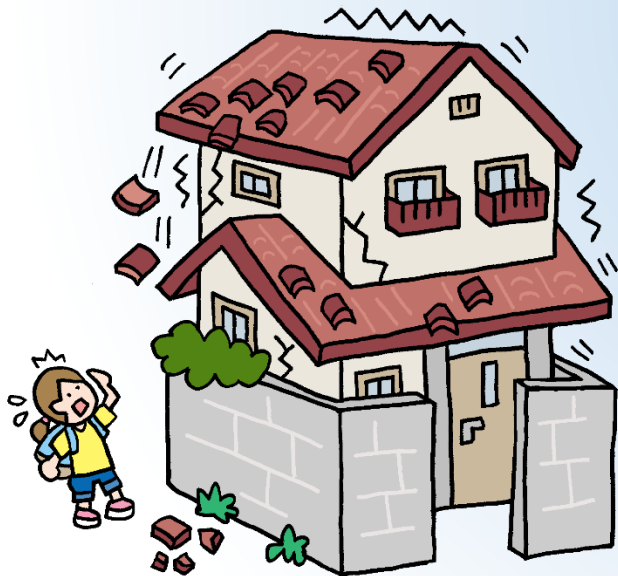


# 日頃からできる備えとは？

地震による被害を少しでも減らすには、普段からの備えが非常に重要です。巨大地震が発生すると、電気や通信、水道などのライフラインが壊滅的な被害を受け、また物流が止まることも想定されます。



備蓄といっても、すべてを長期保存が可能な防災用品で揃える必要はありません。できるだけ、普段の生活の中で利用されているものを備えるようにしましょう。

# 災害時の6つの困りごと

## その1「水」

飲料水は、1人1日3リットルが目安とされております。割高な備蓄用の長期保存水でなくても、通常ミネラルウォーターでも1年半～2年程度は保存が可能です。通常より多めに購入しておき、古いものから消費し、消費した分を買い足す「ローリングストック」の活用が効果的な備蓄品です。



また、飲料水とは別に、手洗い用などの生活用水も1人1日10～20L必要とされています。ポリタンクを用意し常に水を入れておくことが理想ですが、最低限、非常時に給水を受けるための容器を準備しておきましょう。

# 災害時の6つの困りごと

## その2 「食料」

調理に手間がかからず、手軽に食べられるものの備蓄が理想です。例として、パックご飯、乾麺、レトルト食品、缶詰、乾パン、お菓子など、ある程度日持ちがする食料品を普段より多めに買って、古いものから消費すると良いでしょう。

また、ラップがあれば食器に敷いて使うことで、洗わなくて済み、生活水の節約にもなります。

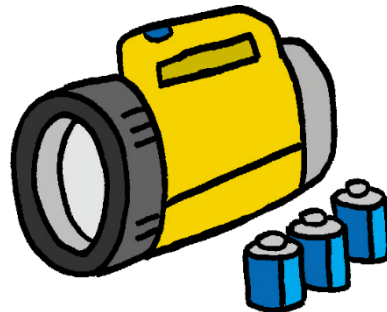


# 災害時の6つの困りごと

## その3 「電気」

停電すると、照明をはじめ、冷蔵庫、テレビ、エアコンなど、あらゆる電化製品が使えなくなります。オール電化住宅では、お湯も沸かせなくなります。また、スマートフォンの充電もできなくなります。

カセットコンロや予備のボンベ、懐中電灯や電池（モバイルバッテリー）を用意しておきましょう。



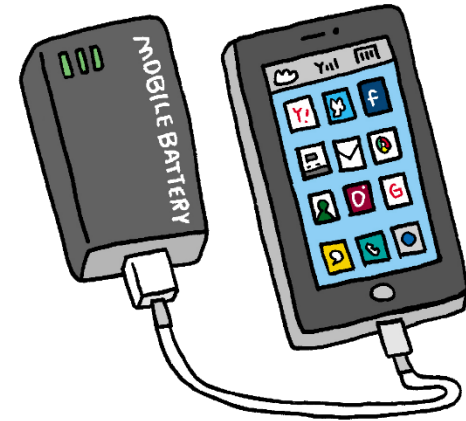
災害時の6つの困りごと

## その4 「情報」

大規模災害時には、停電や通信回線の混乱により、災害に関連する情報の収集が困難となります。

停電時の重要な情報源となるのがラジオです。普段からラジオを聴く習慣をつけておきましょう。

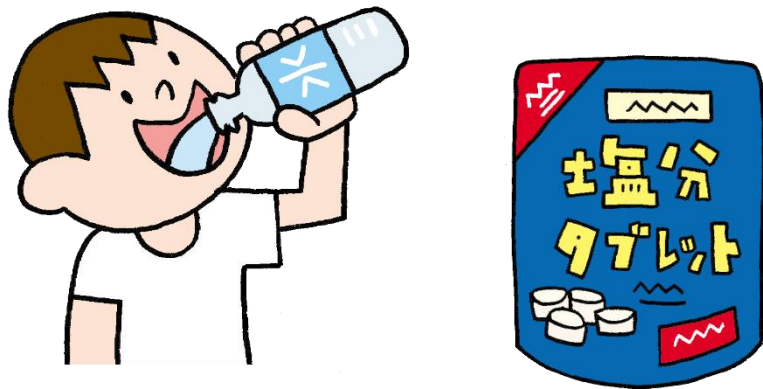
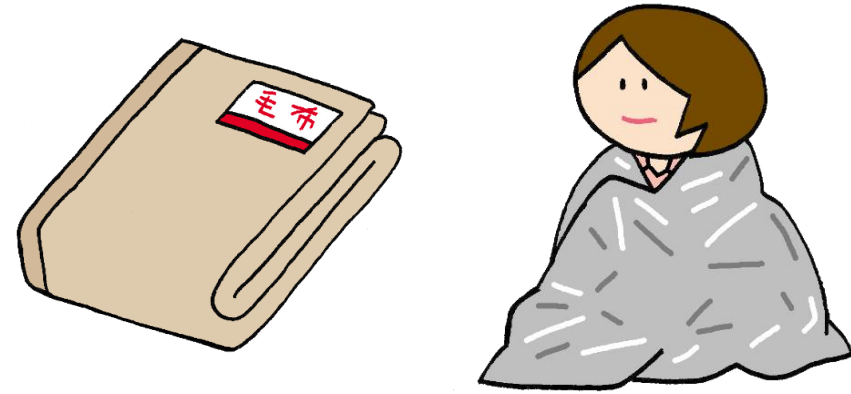
また、スマホなどを充電できるモバイルバッテリーも用意し、普段から充電しておくといいでしょう。



災害時の6つの困りごと

## その5 「寒さ（暑さ）」

今年1月1日に発生した能登半島地震をはじめ、東日本大震災や阪神大震災も寒い時季に発生し、寒さの対策が大きな問題となりました。毛布やアルミ製の防寒シート、カイロなど、防寒グッズの準備をしておきましょう。



また、夏の暑さ対策も重要です。最近  
は体を冷やす便利なグッズが販売されて  
いますので、自分に合った暑さ対策を考  
えて準備しておくといよいでしょう。

# 災害時の6つの困りごと

## その6「トイレ」

今は、ほとんどの家庭が水洗トイレになっているかと思いますが、断水すると水が流せません。バケツで水を流そうとしても、もし下水管の破損があれば溢れてきます。



汚物袋を  
便器にセットして  
凝固剤を入れる



用を足したあと  
袋をしっかり結んで  
廃棄する

自宅のトイレが使えないとき、洋式便器にかぶせて使うタイプの携帯トイレが販売されております。

家族の人数と使用回数にあった量を備蓄品に足しておくとい良いでしょう。

備蓄よりも大事なこと…

# 自分の身は自分で守る！

- 備蓄品を置いている家が倒壊したら…？
- 倒れてきた家具に挟まれてケガをしたら…？
- 家族と連絡が取れなくなったら…？

何よりも大事なのは、災害発生時に自分の身の安全を確保することです。たとえば、自宅の耐震化や家具の固定、非常時における家族との連絡手段を決めておくなど、自分の身の回りの安全確保を最優先課題として対策を進めましょう。

家具の固定



住宅の耐震化



災害用伝言ダイヤル

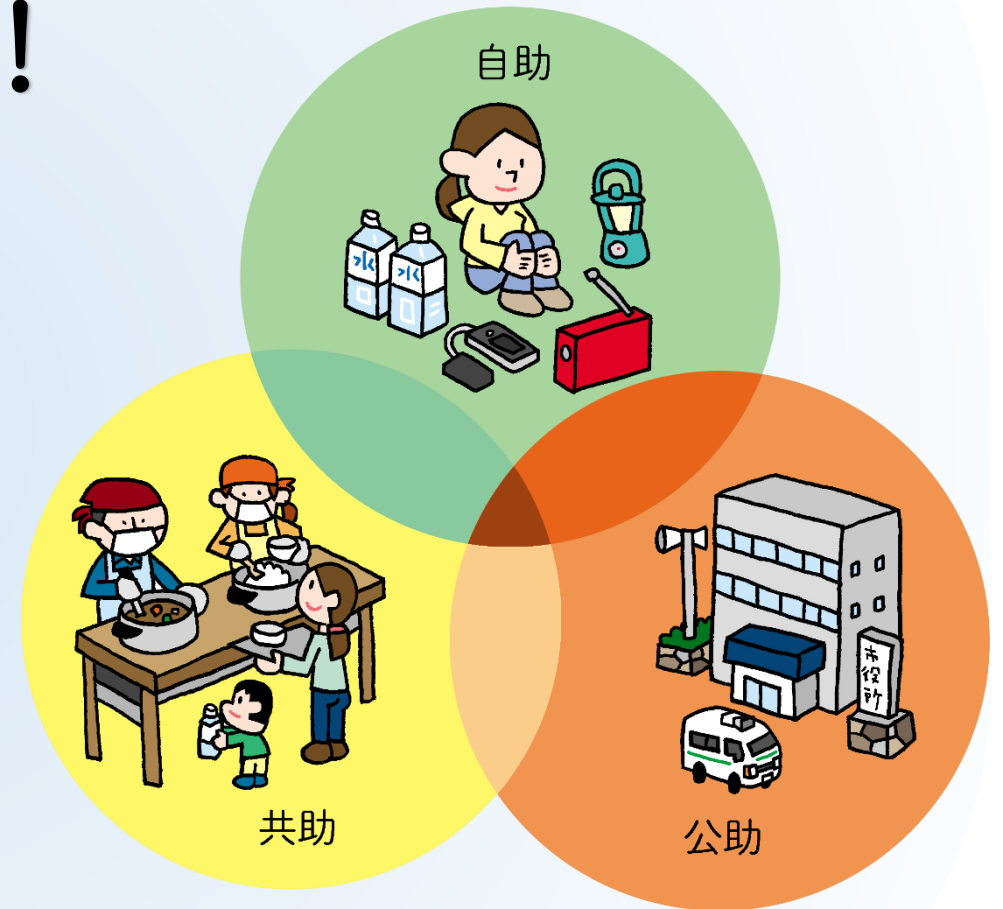




# 自分が無事でなければ、人を助ける側にはなれない！

災害への備えを考えると、自分の身は自分で守る「自助」、地域やコミュニティで助け合う「共助」、役所や警察の公的支援の「公助」の3つに分けることができます。大規模災害が発生すると、公的支援には時間がかかる場合があります。

そのため、被害をできるだけ少なくするためには、「自助」と「共助」が非常に重要となってきます。普段から、避難行動の確認や近隣の方と積極的にコミュニケーションを取るようにしましょう。



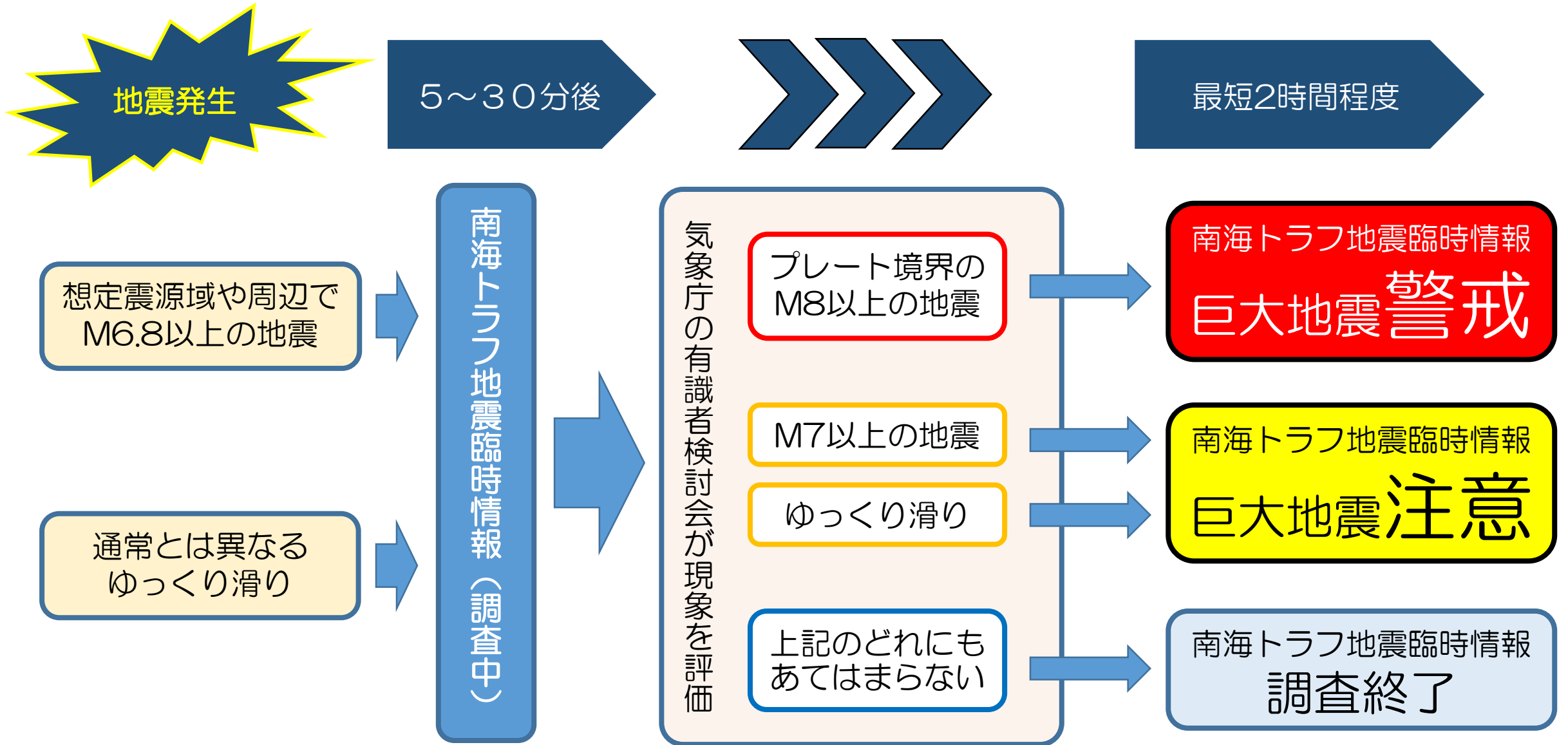
# 令和6年8月8日 日向灘地震

令和6年8月8日16時42分、日向灘を震源として発生した地震。マグニチュードは7.1で、宮崎県日南市で最大震度6弱を観測。

この地震を受け、「南海トラフ沿いの地震に関する評価検討会」が開催されて今回の地震を調査した結果、大規模地震が発生する可能性が相対的に高まっていると評価をされ、大規模地震への注意を促す南海トラフ地震臨時情報「巨大地震注意」が発表された。



# 南海トラフ地震臨時情報とは？



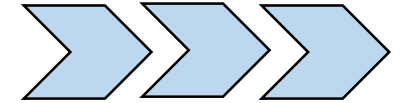
# 南海トラフ地震臨時情報が発表されたら？

地震発生から  
最短2時間後

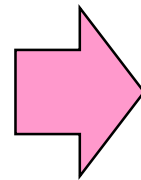
~1週間

~2週間

大規模地震発生まで



南海トラフ地震臨時情報  
巨大地震**警戒**

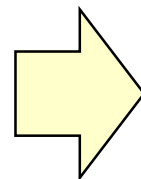


地震発生後に避難が  
間に合わない地域は  
事前に避難

日ごろからの備えを  
再確認

発生に注意しながら  
通常的生活

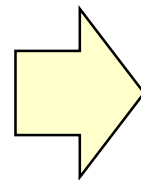
南海トラフ地震臨時情報  
巨大地震**注意**



日ごろからの備えを  
再確認

発生に注意しながら通常的生活

南海トラフ地震臨時情報  
調査終了



発生に注意しながら通常的生活