地震だ!! さあ、どうする？

大規模地震は、国内のどこでいつ起きてもおかしくありません。

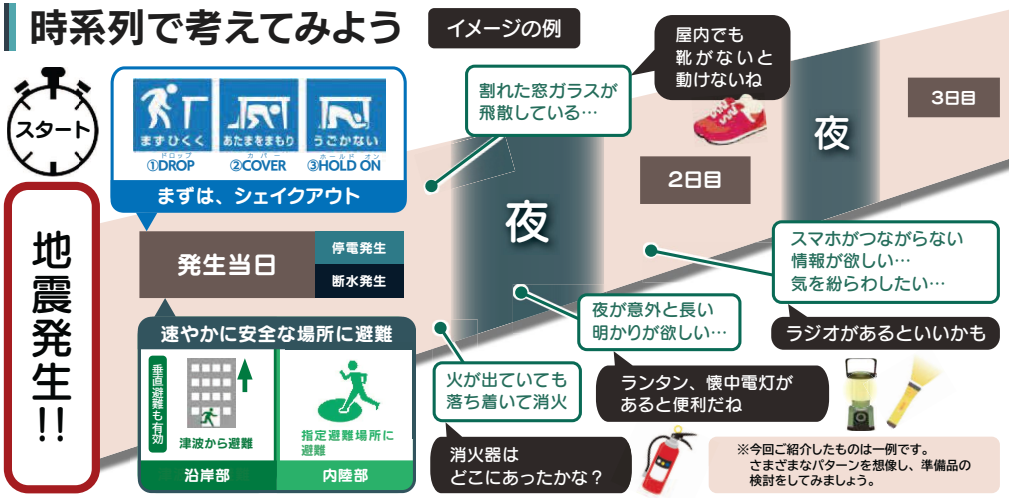
災害発生を起点に「時系列」にして考えてみると、必要なものが見えてきます。

この夏、日頃の備えについて、改めて考えてみませんか。

問合先　地域防災課　TEL623-2554
防災計画課　TEL625-0128

時系列で考えてみよう

イメージの例



※今回ご紹介したものは一例です。さまざまなパターンを想像し、準備品の検討をしてみましょう。

「自分は大丈夫」は要注意

心のスイッチを用意しておこう

地震発生など非常事態時において、人間の心理により「自分は大丈夫」「多分、何とかなるだろう」などと思いがちです。これを「正常性バイアス」といいます。

非常事態が発生したとき「今、命の安全のためにとれる最善の行動は何か」と、とっさに考えられるかどうかが、自身の命を守れるかどうかの分かれ目になる可能性があります。

そのためには、平常時から自分の心の中に、非常事態モードに切り替える「心のスイッチ」を用意しておくことをお勧めします。

非常事態時に、正常性バイアスからうまくスイッチを切り替えられるよう、焼津市総合防災訓練などを活用し、シミュレーションをしてみましょう。

焼津市総合防災訓練

夜間ウォークスルー訓練

地震は日中に発生するとは限りません。夜間に地震が発災したことを想定し、安否確認カードを使用したウォークスルー方式の訓練を実施します。昼間と異なる環境や雰囲気を体験し、夜間の避難で注意すべき点の確認や避難経路の確認、家庭の非常持出品の再点検などを行う機会としてください。

問合先　地域防災課　TEL623-2554

日時　8/26(土)　時刻非公表～20:30
実施対象地域　市内全域
夜間ウォークスルー訓練の流れ
① 18:30に、同報無線による事前告知放送があります
② 18:30以降に同報無線による地震発生の訓練放送を行います。身の安全を確保する行動を取ってください
※訓練のため、開始時刻は事前公表しません。
③安全を確認後、各家庭における家具固定や火の元などの確認や、懐中電灯など、夜間避難に対応した非常持出品と「わが家の安否確認カード（訓練用）」を持って、指定（緊急）避難場所へ避難してください
④その後、安否確認場所へ移動して「わが家の安否確認カード（訓練用）」を記入し、提出してください
※夜間のため、交通事故に十分注意してください。
※備蓄品などの家庭の対策についても、この機会に再点検を行いましょう。

わが家の安否確認カード

各自治会・町内会で、配布を行っています。

紛失した場合は、自治会・町内会、または地域防災課に問い合わせてください。

▲わが家の安否確認カードの例（訓練用は一部異なります）

日頃の備えを見直してみよう

発災後は、必要な物資が届くまで時間がかかることが想定されます

非常持出品　3日目までの生活に必要なもの

災害後直後に必要なものです。
すぐに持ち出せるよう避難バッグに入れておきましょう。

必需品
- □非常食　3日×人数（調理不要なもの）
- □飲料水　1日2～3ℓ×3日×人数
- □感染症対策品　マスク、消毒液、体温計など
- □携帯トイレ　1日約5回×3日×人数
- □貴重品　現金、通帳・健康保険証の写しなど
- □スマートフォン・ラジオ　充電器、モバイルバッテリー、乾電池など
- □日用品　トイレットペーパー、タオル、ライター、生理用品など
- □安全用品　懐中電灯、ヘルメット、軍手など

子育て世帯
- □液体ミルク
- □使い捨て哺乳瓶
- □離乳食
- □おむつ
- □おしり拭き
- □幼児向けおやつ
- □母子手帳・お薬手帳など

高齢者世帯
- □介護食などの軟らかい食品
- □常備薬
- □お薬手帳
- □杖
- □老眼鏡
- □防犯ブザーや笛など

我が家流
あなたの家庭に合った非常持出品は？
□ ＿＿＿＿　□ ＿＿＿＿
□ ＿＿＿＿　□ ＿＿＿＿

＋

備蓄品　7日目までの生活に必要なもの

避難所や自宅で約1週間生活するためのものです。
家屋が被災しても取り出せる場所に保管しましょう。

必需品
- □食料　日数※×人数（レトルト食品、缶詰など調理して食べるもの）
- □飲料水　1日2～3ℓ×日数※×人数
- □簡易トイレ、携帯トイレ　1日5回×日数※×人数
- □調理器具、簡易食器　カセットコンロ、カセットボンベ、割り箸、紙皿、ラップなど
- □日用品　ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、消毒液、ごみ袋など
- □着替え、下着
- □ランプ、ランタンなど

※日数は、非常持出品と合わせて、7日間分を用意しましょう。

子育て世帯
- □粉ミルク
- □飲料水（粉ミルク用）
- □離乳食
- □抱っこひも
- □ブランケット
- □生理用品・母乳パッド
- □おもちゃなど

高齢者世帯
- □大人用紙パンツ
- □予備の眼鏡
- □予備の入れ歯、入れ歯ケース、洗浄液
- □補聴器用の電池
- □ヘルプマークなど

我が家流
あなたの家庭に合った備蓄品は？
□ ＿＿＿＿　□ ＿＿＿＿
□ ＿＿＿＿　□ ＿＿＿＿

※上記は目安です。準備するものは、家族構成や季節（夏・冬）などによっても異なります。各家庭の実情に併せて用意し、定期的に見直しをしましょう。

ポイント

携帯トイレ・簡易トイレは絶対必要！

発生直後、家庭のトイレは高い確率で使えなくなります。避難所には仮設トイレが設置されますが、状況によっては混み合い、長時間待つ場合があります。

トイレに行くことを我慢するストレスと不安感が重なると、体調を崩すことも考えられます。災害時に備え、自分や家族の健康を維持するために、「携帯トイレ」「簡易トイレ」を備蓄しておきましょう。

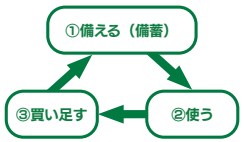
携帯トイレ

簡易トイレ

ポイント

ローリングストックで無理なく備える

生活に必要な備蓄品を用意することはなかなか簡単なことではありません。特に、日頃から使っている日用品の備蓄については、普段から少し多めに買い置きしておき、このローリングストック（日常備蓄）のサイクルを生活に組み込むことで、無理なく備えることができます。



▼はじめやすい3ジャンル
- 食品・飲料
- 生活用品
- 衛生用品