



今日からできる！ 私の防災

オススメの備蓄方法や、便利な防災ツール等についてご紹介！

自分と、自分以外の人も守れるように、日々の備えを充実させましょう！

食品備蓄の心得

備蓄すべき食糧の量的目安は1週間です。冷蔵庫に備蓄している食品やインスタントラーメン、米、乾物などで4日間をしのぎ、残り3日間を備蓄した非常食で乗り切りましょう。飲料水は一人当たり1日3リットル、最低3日分が目安です。

便利な備蓄方法「ローリングストック法」

レトルト食品等を定期的に消費して、食べた分だけ買い足す方法です。最低1人当たり9食の備蓄で、毎月1食を消費していけば、9カ月で全ての食品が入れ替わります。

賞味期限は1年あれば十分！これならメニューの幅も広がるし、いざという時に賞味期限切れが起らないわ

この方法は飲料水の備蓄でも使うことができるよ！



非常持ち出し品の例

飲料水、非常食、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、笛、ライター、下着、雨具等。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

広報めまづ 検索

備える情報強化

危機管理情報・同報無線情報メール

市が把握する危機管理・同報無線情報を配信。

沼津市緊急情報ツイッター

地震や風水害等の災害情報や緊急情報の速報等を発信。



災害アプリ

市では、7月に無料災害アプリ「災害時ナビ」、「みたちヨ」を導入しました。カメラ機能を使い、外の風景に合わせて避難所の方向を示し、ルートを案内します。ネットを使用しなくても地図情報が取得できるので一斉に使用しても回線がパンクしません。



近くの避難所を確認しておいたり、安否情報の登録、確認もできるよ！家族で登録しておくとうり便利だね

災害用伝言ダイヤル(171)

電話がつながりにくくなる災害時に設置され、伝言を登録できます。毎月1日と15日に体験利用が可能です。

エフエムめまづ (FM ラジオ 76.7MHz)

災害時、被災当初の給水・炊き出し等の救援情報等から、地域の復興情報や住民を元気づける情報へとシフトし、被災された人に役立つ情報をラジオで放送します。

倒壊や落下の防止

ブロック塀や看板、瓦など、倒れたり、落ちてくる恐れのあるものは、事前に固定したり、撤去や改善を行いましょ。

住宅の耐震化

強度が不安な住宅は耐震化を検討しましょう。

上記の項目は、市から補助などが出るものもあります！詳しくは、13ページ「耐震補強等の補助制度」をご覧ください



家具の固定

最近では壁に固定するだけでなく、家具の下に転倒防止シートを貼るタイプや、天井とつっぱり棒で固定するものもあります。自宅の家具に合った方法で固定しましょう。

ガラスの飛散防止

ガラス飛散防止フィルムを貼っておけば、割れたガラスで負傷することはありません。

地域防災無線

どれほどの被害が出ているのか、けが人や救助の要請など、本部と連絡を取るのに使います



- このほかに
 - ・担架
 - ・救急箱
 - ・強力ライト
 - ・組立式仮設トイレ
 - ・寝袋
 - ・毛布
 - ・スコップ
 - ・ツルハシ
 - ・非常食
- などが入っています。



しかし、この中に避難所生活者の大量の非常食や、避難生活用品はありません

チェーンソー

倒壊家屋から救助する際などに使います



ろ水器・中和装置

飲料水でない水をろ過し、飲めるようにします



小型ガス発電機

平成26年度から導入された家庭用カセットボンベを利用する発電機。軽く、女性でも持ち運びができ、簡単に操作できます



可搬ポンプ

火災などが起こった際、消火用にプールなどから水を給水するのに使います



避難地・避難所となる、各小・中学校などに置いてある防災倉庫。倉庫の中には、人命救助や避難所を開設するために最低限必要な物品が入っています。防災訓練の際などに、使用方法を確認してみましょう！

防災倉庫って

質問！



多くの非常食はどこ？

市では、避難所生活者の非常食や避難生活用品を、市内にある備蓄倉庫や学校の空き教室等に分散備蓄しており、発災後の状況に応じて移送します。



静浦地区センター内の備蓄倉庫

非常食はクラッカーやシチュー、牛肉とマカロニのチリソース煮などがあり、その賞味期限は25年です。毎年新しい物を買って、賞味期限が近いものは防災イベント等の非常食体験で消費し、期限切れのものがないようにしています。

助け合いの精神

このように、地域には防災の取り組みや備えがありますが、実際に災害が起こった場合には、人命救助が最優先になります。長野県白馬村は、昨年11月、震度5強の地震に襲われました。しかし、死者は一人もおらず「白馬の奇跡」と呼ばれています。

多くの家屋が全半壊したのに、なぜ、死者が出なかったのでしょうか。それは、地域の連絡体制がしっかりしていたこと、近隣住民が声を掛け合い、家の下敷きになった人を協力していち早く助けたからです。前述の、市防災アドバイザー・山村さんは、これを「近助の精神」と呼びます。普段から「近所付き合いを大切にしている村だからこそ、この奇跡は起こりました。

日頃から、地域、隣近所で助け合う「近助の精神」を大切に、災害時も互いに協力し合える、そんな地域の輪を広げていきましょう。この「近助の精神」とも一つ、防災に欠かせない大切な心構えがあります。それは「自分の身の安全を確保する」ということです。次は、自分でできる災害対策について確認していきましょう。

大事なものは無理しない程度に防災を意識すること

大事なものは、自分に何が足りていないのかに気づき、無理しない程度に備えを進めていくことです。最寄りの避難所がわからなければ、災害アプリや避難所案内図で事前に場所を確認しておく。備蓄ができていないと思ったら、揃えられる物から備蓄を始めていく。災害時の連絡手段がないと思ったら、災害用伝言ダイヤルを試して使ってみたり、はぐれた時の集合場所を家族で決めたりしておく。日頃から無理しない程度に防災意識を持つことで、災害に向けた心の準備もできるのではないのでしょうか。時にだけ最善の行動をとることは難しいもの。この機会に、自分のライフスタイルにあった自分のできる災害への準備を始めてみませんか。

