

# 自主防災新聞

No. **98**  
2017年11月



特集

## 11月は地震防災強化月間です!!

### 大きな地震が起きても、できる限り自宅で生活できるように心がけましょう!

想定される南海トラフ地震のような大規模災害が発生すると、しばらくの間、物流がストップし、食料品はすぐに売り切れてしまうことが予想されます。

自宅で生活を継続するために、普段食べている食料を含めて1週間分は備蓄を用意しましょう。



熊本地震直後のコンビニ(熊本市内)

### 自宅にある食料、飲料水も活用できます

#### 家庭での備蓄例 (1週間分 大人2人の場合)

食べる量や嗜好、高齢者・乳幼児・アレルギーの方など、ご家庭の状況に合わせて準備を。

#### 必需品



カセットコンロ



カセットボンベ  
※1本で約90分

#### 災害時の食料は非常食だけではありません

災害時は、冷蔵庫内の食材、常温食料、非常食の順に消費していきましょう。

まずは冷蔵庫の食材を鮮度が落ちる前に使います。



サンドイッチなら野菜、チーズ、ハムをはさんですぐ食べられる!



栄養バランスが良くても火も使わない。災害時にも適した食事なんです!

広報誌「ほろさい」(内閣府)より

家族の状況に応じて、必要になる備蓄もあります。

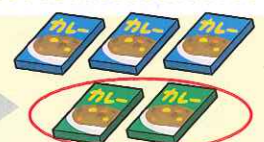


ミルク、哺乳びん等



薬、お薬手帳

#### 食べたら



買い足す

#### 各項目ごとにいずれかの備蓄を必要分用意しましょう

#### 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

米 ※1食ひとり75g程度

乾麺 (うどん・パスタ) ※1食ひとり100g程度

食パン

カップ麺類

レトルトご飯

シリアル

あわせて **42食分**

#### 主菜 (タンパク質の確保)

缶詰 (肉・魚)

豆腐 (充填)

レトルト食品 (カレー・牛丼・パスタソース等)

ロングライフ牛乳

かつお節

あわせて **42食分**

#### 副菜・その他

野菜、山菜、野菜ジュース、海草類等 (梅干し・のり等) 汁物 (インスタント味噌汁等)

みそ汁

適宜

「農林水産省 少し多めに買いおき」より

#### ローリングストック法(回転備蓄)

日ごろ使う食材を、使いながら備蓄していく方法です。賞味期限の少ないものから先に使うように収納するのがコツです。





11月は地震防災強化月間です!!

特集

## 大事な人との連絡方法を決めておきましょう!

災害時は、安否確認等の電話が急増し、電話が繋がりにくい状況が続きます。電話に頼らない方法を知っていると、スムーズに安否が確認できます。

つながらない



NTTでは、災害時にサービスを提供しています! (毎月1日、15日等には体験利用できます)

電話・ケータイ・スマートフォンで



# 171

災害用伝言ダイヤル

### 災害用伝言板

各携帯会社のアプリもあります!



「災害用キット」



「au災害対策」



「災害用伝言板」  
(SoftBank)



### 無料通話や無料メールアプリ「LINE」の活用方法!

LINEは電話回線が繋がっていても、インターネットが繋がっていても、いつでもどこでも利用できます。

#### ■緊急連絡網「グループトーク」

家族でグループを作っておくと、いざというときの連絡網として便利!



#### ■大切なことはノート機能へ

避難場所等の決め事はノートへ記入し、いつでも見返せるように!



[詳細は](#) [緊急時に役立つLINEの活用方法](#)

[検索](#)

## 12月3日(日)は「地域防災の日」 地域防災訓練に参加しましょう!

### 防災は 日頃の備えと 地域の和

地震防災強化月間スローガン

11月の地震防災強化月間で自助(自らの命は自ら守る)、共助(自らの地域は皆で守る)の意識を高め、12月3日(日)を中心に行われる「地域防災訓練」に参加しましょう。



#### 静岡県の「地域防災訓練」と「地域防災の日」

今から約70年前の1944年(昭和19年)12月7日に、紀伊半島の南東沖を震源に「東南海地震」が発生しました。この地震では、県の西部を中心に295人の方が、犠牲となりました。

この地震を教訓として本県独自に、地域防災訓練が1983年(昭和58年)から始められ、1986年(昭和61年)には12月の第1日曜日を「地域防災の日」と決めました。



#### Twitter・Facebookアカウント「静岡県 防災」

地震・津波、大雨、土砂災害などの防災情報がリアルタイムに自動投稿されます。

地震防災強化月間中(11月1日~11月30日)の平日は毎日、防災に関する豆知識を投稿していきます。SNSをチェックして防災意識を高めましょう!



Twitter

(アカウント名「静岡県 防災」)



Facebook

(アカウント名「静岡県 防災」)



静岡県地震防災センターのHPにて過去の自主防災新聞が閲覧できます。



QRコードをスキャンするとHPへリンクします。



《自主防災新聞バックナンバー公開中!》



## 助け合いの輪を広げよう!

協力：株式会社 焼津冷凍 (藤枝市)  
(平成28年度静岡県地域防災活動知事褒賞受賞)

自主防災組織と地域内の事業者との連携ができれば、地域の防災力をより高められます。ここでは、地域との連携を進めている事業所の取組事例を紹介します。様々な連携を模索し、地域コミュニティ全体で共助の和を広げましょう。



株式会社焼津冷凍  
代表取締役 松村 勲  
(地域防災活動推進委員)

### 災害時に地域の力になります!

わが社では、藤枝市と「災害時における一次避難・災害復旧活動への協力に関する協定書」を平成27年に締結しました。災害時に藤枝市から要請があれば、第2工場の一部を一時的な避難場所として提供し、一時避難が必要な方に一泊避難するために必要な食料、水及び生活用品(缶づめ、ビスケット、水、毛布等)を提供します。



(災害協定締結式)

### 日頃から防災意識を高めています

社内の安全・防災意識を高めるため、毎年6月に安全講習会、7月にBCP訓練を実施し、毎月22日を安全管理日として意識向上に努めています。また、社内で普通救命士の資格を毎月2人ずつ取得し、社内の意識向上を図ることにより、地域の防災力向上につなげたいと考えています。

地域に貢献したいと思っている事業所はたくさんあります。災害時は、組織の垣根を越え、地域一丸となって乗り越えましょう!



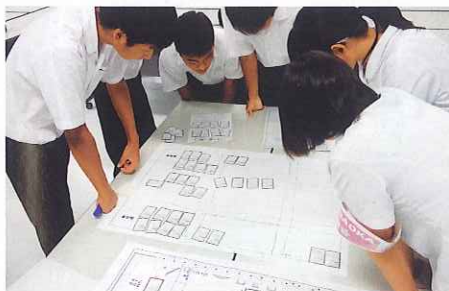
AEDと三角巾の訓練



仮設トイレ設置訓練

## ご活用ください! 防災出前講座

各市町や各危機管理局等では、自主防災組織をはじめ、学校、事業所等に出向いて防災出前講座を実施しています。講話だけでなく、防災ゲームなども行っています。皆様のご希望に応じた講座を実施します!



HUG(避難所運営ゲーム)  
「避難所運営を模擬体験しよう!」



クロスロード(災害時判断ゲーム)  
「イエスカノーがあなたならどうする?」



ディグ(DIG(ディザスター イマジネーションゲーム))  
「地域のリスクと資源を共有しよう!」



地震体験車  
「震度7を体験!」



イメージTEN  
「災害時の具体的な対応を話し合います!」

●興味・関心がありましたら、各市町防災担当課または下記の電話番号へお気軽にご相談ください!

賀茂振興局 TEL: 0558-24-2004  
中部危機管理局 TEL: 054-644-9104

東部危機管理局 TEL: 055-920-2002  
西部危機管理局 TEL: 0538-37-2204

危機情報課 TEL: 054-221-3694





# わが町の防災活動!!

## 依田橋町自主防災会(富士市)

平成28年度静岡県地域防災活動知事褒賞受賞

依田橋町は田子の浦港に隣接し、約110世帯、310人が生活しています。地域では、東日本大震災の津波被害を教訓に、津波死者「0」を目指し、「依田橋町津波避難行動計画」を策定しました。策定後の津波対策訓練では、計画に基づき、安否確認及び避難行動要支援者への支援訓練を実施し、約160人が参加しました。また、独自の避難方法として、各世帯を約4、5軒でグループ分けし、声を掛け合って津波避難ビルへ避難する「向こう三軒両隣作戦」を展開しています。これからも町内の皆さんと創意工夫して訓練を行っていきたいと思います。

依田橋町自主防災会長 山本 信行



避難行動要支援者への支援(津波対策訓練)



安否確認(津波対策訓練)



## 静岡県 危機管理部からのお知らせ

### 「火の用心 ことばを形に 習慣に」

消防庁では、11月9日(木)から11月15日(水)までの7日間を「秋の全国火災予防運動」としています。

### Check! 住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

#### 3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストープは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

#### 4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

出典:消防庁ホームページ(<http://www.fdma.go.jp/>)

秋の  
全国火災  
予防運動  
11月9日～11月15日



### あなたのお宅の住宅用火災警報機は10年経過していませんか?

住宅用火災警報機は、古くなると電池切れや電子部品の故障などにより、火災を感知しなくなることがあります。

電池交換もしくは、お近くのホームセンター等で買い換えましょう。

静岡県では、平成18年から新築住宅、平成21年から全ての住宅への設置が義務付けられています。



## 防災クイズ

防災の事をしっかり身につけたら、クイズに挑戦しよう! 抽選で災害に役立つグッズが当たります。

問題 ○の中に入る文字をお答えください。

自宅で生活を継続するために、普段食べている食料を含めて○○○分は備蓄を用意しましょう。

前号の答えは[HUG]でした。

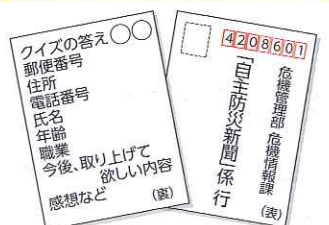
新聞の中にヒントがあるよ!

当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。

- 応募方法 郵便はがきに、右記の要領で記入し、お送りください。
- 応募締切 平成29年12月15日(金) ※当日消印有効

抽選で20名様に景品を送ります。

人気! 簡単トイレセット (A4判タイプ化粧箱入り)



簡単トイレを、オフィス、学校、図書館、家庭書架に並べて置いて常備しやすい

企画・編集 静岡県地域防災活動推進委員会  
発行 平成29年11月1日  
静岡県危機管理部 危機情報課  
TEL.054-221-3694  
制作・印刷 星光社印刷株式会社

※本紙は再生紙を使用しています