

大地震に備える

問 安全安心課 ☎ 56・0611

HPを見る

記事ID 3920

災害時に
命を守る
自助への
取り組み

今年4月には、熊本で大きな地震が発生し、多くの方が被害にあわれました。本市に置き換えると、南海トラフ地震は、今後30年以内の発生確率は70%と言われています。日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることができます。「自分の身は自分で守る」そのポイントを紹介します。



！ 水・食料の備蓄

災害発生直後は、支援物資が届くまで時間がかかることを想定し、最低3日分(できれば1週間分)の水と食料を備えておきましょう。

保存性のよい食料品を少し多めに「買い置き」し、その備蓄した食料品を日常的に食べて、食べた分を買い足す「ローリングストック」が無駄なく有効です。



〈一人で消費する3日分の備蓄(目安)〉

特に重要なポイント

- ◆飲料水及び食料品は最低限3日分(できれば1週間分)を確保する。(水は1日1人3ℓ)
- ◆自分や家族が食べたいものを用意する。
- ◆主食だけでなく、副菜(野菜等)や主菜(肉、魚等)の栄養バランスも考える。
- ◆家族構成(乳幼児、高齢者等)を考慮した食料品を用意する。

！ 災害用伝言サービス

災害発生直後は、電話がつながりにくい状態となるため、家族の安否を確認するには「災害用伝言サービス」を活用することが有効です。家族で連絡方法を決めておき、日頃から体験しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

- ①「171」にダイヤル。
- ②録音は「1」を、再生は「2」をダイヤル。
- ③連絡を取りたい被災地の人の電話番号を市外局番からダイヤル。
- ④伝言の「録音」または「再生」。



災害用伝言板

電話会社各社が提供する「災害用伝言板」では、電話番号単位で安否情報を登録・確認できます。

★体験利用日:毎月1日・15日、防災週間(今年は8月30日～9月5日)、正月三が日など