



「まず何から始めたら良いの？」…にお答え！ 地震への備えに役立つ情報まとめ

地震への備えは「平時の備え」を手厚く

地震は発生予測が困難であることから突然の揺れにパニックとなり、地震発生後の制約が多い環境下では出来ることにも限りがあります。そこで、地震発生前の「平時の備え」を手厚くすることにより、地震発生後にとれる行動の選択肢を一つでも多く増やしておくことが重要です。

まずは3日分の食料備蓄から始めましょう！

東京備蓄ナビ

家族構成等から必要な備蓄品の目安量を把握

災害備蓄品は、家族構成等によって物の種類や数が異なります。『東京備蓄ナビ』は、家族構成等を入力することで、3日程度を目安にこういった物をどのくらい備蓄すれば良いのか教えてくれます。

一口に備蓄品と言っても、衛生用品や生活用品など様々な物が思い浮かびますが、いきなりすべて揃えようと思わず、はじめの一歩として取り組みやすい「食料品の備蓄」から始めてみましょう。



サイトURL: <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

備蓄品の適正品目や数量等を考える時、保管するスペースや費用面の負担を考慮した無理のない範囲に留めるため「そもそもこれって必要なのかな？」という「引き算」の視点を持つことが必要です。例えば、自宅に一定の広さの庭があるならば、かまどを作れば調理用の火は確保できるのでカセットコロンとボンベの備蓄は不要となり、代わりにマッチやチャッカマンを備蓄することでコストダウンや保管場所の省スペース化を図ることが可能となります。このように、なるべく今あるモノや環境を災害時に上手に活用する発想も備蓄品を選定する際には必要になってきます。

今日から手軽に始められる食料備蓄！

ローリング・ストック

普段から食べ慣れている食料のうち、日持ちがする物を多めに買い置きしておく備蓄方法です。次の3ステップを繰り返すだけで、とても簡単に日常生活に取り入れられるのでオススメです！

- ① レトルト食品やカップ麺、缶詰め、ペットボトル飲料等を普段から多めに買っておく。
- ② 賞味期限を気にしながら、古い物から日常生活の中で食べて消費していく。
- ③ 食べて減った分を買い足す。

《ローリング・ストックのメリット》

- ・ 普段から調理方法や味に慣れているので、非常時でも慌てず精神的にも安心感を与えてくれる。
- ・ 割高な備蓄用の長期保存食等に比べて安価であり、まとめ買いによってさらに割安で購入可能。
- ・ 日常用と非常用の食品を別々に分けて管理する手間やスペースが必要なくなる。

被災生活の期間を試算して備蓄量を補正する

より正確な備蓄必要量を把握するには、自分たちが暮らす地域で大規模地震が発生した際、どの程度の規模の被害が想定され、どのくらいの期間の被災生活を余儀なくされるのかを把握する必要があります。

『地震10秒診断』は、住所を入力すると、その地域で30年以内に震度5弱以上の大きな地震に遭う確率と、その地震によりライフラインが受けるダメージを試算できるサイトです。これにより、どのくらいの期間の被災生活を見込んで備えれば良いかがわかります。



サイトURL:<https://nied-weblabo.bosai.go.jp/10sec-sim/>

例えば…“水”は大人1人当たり1日3L必要なので
断水が10日間想定される場合の計算式は…
 $3L \times 10\text{日間} \times \text{避難する大人の数} = \text{必要な備蓄水の量}$

地震10秒診断



モノと合わせて「知識」や「経験」も一緒にストックを！

災害備蓄品さえ揃えておけば安心！…ではなく、それらを使いこなしてライフラインの復旧や公的支援が入り始めるまでの期間（3日～7日間程度）を生延びることが最も重要です。

ぜひ、備蓄品を試しに一度使ってみたり、被災生活を疑似体験する等して、防災備蓄品と合わせて知識や経験のストック（備蓄）を増やすことも心がけましょう！

災害用伝言ダイヤル171

電話を使った災害時の安否確認サービス

地震は時間を選びません。平日の昼間、家族が仕事や学校で離ればなれの最中に起こった場合、自分の身の安全を確保した後は、家族の安否が気になり確認したくなるのが人間の心理です。

これにより、大規模地震発生時には被災地の内外から安否確認の電話が殺到し、電話がつながりにくい状況が発生します。こうした状況を回避し、少しでも早く家族の安否を確認する手段が「災害伝言ダイヤル171」です。

電話からセンターに登録した音声データ（伝言）を、離れた家族が再生して聞くことで家族の無事を知ることができるサービスです。（サービス提供元：NTT）

防災週間（8月30日9時～9月5日17時）は体験利用ができるので、9月7日の総合防災訓練の前に、各自主防災組織やご家庭で試しに使ってみてください。

サイトURL:<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>





適切に防災情報をキャッチして命を守る！ 気象災害（風水害等）への備えに役立つ 情報収集サイトまとめ

気象現象（災害）への**予測精度は年々向上**しており、気象庁等では現象発生の数日前から備えを促す情報を発信しています。

また、スマホやパソコン等で**場所を選ばずリアルタイムな情報収集**を可能とするツールも多数登場し、**気象災害による被害は未然に防げる**ようになりつつあります。

次に紹介するような気象庁等の行政機関が運用するサイト等を活用して、気象災害への備えに役立つ情報を収集し、自分や家族の命を守りましょう。

1) **Web 版ハザードマップ**（ハザードの把握）／高森町

Web版のメリット（紙マップとの違い）

- ・スマートフォン等の端末で場所を選ばず情報の確認が可能
- ・操作性が格段に向上（PDFデータは表示までに時間がかかる）
- ・地図上で避難所から現在地までの距離計測等が可能



2) **気象情報、雨量・河川情報の取得方法について**

「あなたの街の防災情報」／気象庁

気象庁や長野県気象台が発表する気象や防災に関する情報をまとめて確認できるWEBサイトです。

高森町や県南部地域等、エリアを絞った情報の確認ができるのが特徴です。



「長野県河川砂防情報ステーション」／長野県

長野県全域の雨量、水位状況、土砂災害危険度合を 地図上にリアルタイムに表示してくれるサービスです。



（パソコン版）



（スマートフォン版）

「川の防災情報」／国土交通省

危機管理型水位計や簡易型河川監視カメラの情報や行政からの避難情報、気象情報など様々な情報を配信してくれるサービスです



📷 水位計・河川監視カメラ（市田地区）



📷 水位計・河川監視カメラ（山吹地区）

