

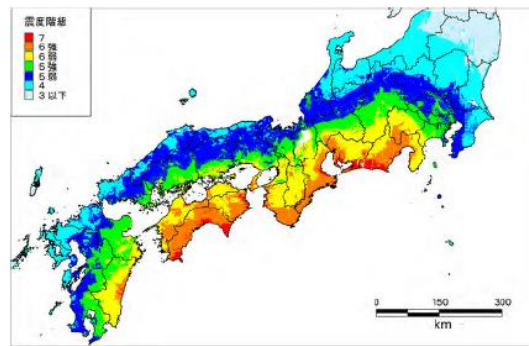
📌 今月のポイント

大規模地震への備えは万全ですか？

- ❑ 南海トラフ巨大地震や首都直下地震の発生確率は、今後30年以内で70%程度です。
- ❑ 大規模地震が発生すると、長期にわたり停電や断水など、ライフラインの途絶が発生します。
- ❑ そのような状況を見据え、日頃から十分な災害備蓄品を用意しておくことが重要です。

南海トラフ巨大地震の被害想定

- 南海トラフ巨大地震が発生した場合、右図のとおり、東海・近畿・四国・九州地方などで最大震度6強～7の非常に大きな揺れが想定されています。
- ライフラインの被害については、東海地方から九州地方の一部にかけて、下表のような状況が発生すると想定されています。
- 電気、ガス、水道などが使用できなくなり、日常生活に大きな影響を及ぼすほか、交通網が麻痺して支援物資が届かない状況も考えられます。



図：震度の最大値の分布図
(出典：内閣府 南海トラフの巨大地震モデル検討会)

項目	被災直後の様相	復旧期間
電力	➢ 東海・近畿・四国・九州2県の約9割、山陽の約3～7割が停電。	➢ 1週間～1ヶ月程度
通信	➢ 固定電話は、東海・近畿・四国・九州2県の約9割、山陽の約3～6割が通話不能。輻輳により90%規制。 ➢ 携帯電話は、1日後に東海の約2～8割、近畿の約1割、四国の約8割、九州2県の約4～8割の基地局が停波。輻輳により90%規制。	➢ 1週間～1ヶ月程度
上水道	➢ 東海の約6～8割、近畿の約4～6割、山陽の約3～7割、四国・九州2県の約9割が断水。	➢ 1ヶ月で90%程度復旧
下水道	➢ 東海・近畿・四国・九州2県の約9割、山陽の約3～7割が利用困難。	➢ 1ヶ月で90%程度復旧
都市ガス	➢ 東海の約2～6割、近畿の最大1割、山陽の最大1割、四国の約2～9割、九州2県の約3～4割で供給停止。	➢ 1.5ヶ月で概ね復旧

非常時の持ち出し品・備蓄品

- 非常時の備蓄品については、右図のようなチェックリストを利用し、必要な品目・数量などを確認しておきましょう。
- 備蓄量の基本は「3日分」ですが、大規模災害に対しては「1週間分」が望ましいとされています。
- 日常の中に食料備蓄を取り込む「ローリングストック」という方法があります。普段から少し多めに食材・加工品を買っておき、日常生活で消費しながら、消費した分だけ買い足す方法です。是非お試しください。



図：ローリングストック概念図（出典：神戸市防災ポータルサイト）

非常持ち出し品リスト

避難するときに
まず最初に持ち出す物です。
・リュックサックなどに入れて保管します
・必要なものを動きやすい量だけ準備しましょう

- 非常食**
 - ❑ 水(1人1日あたり3リットル)
 - ❑ 食料(乾パンなど最低1食分の携帯食)
- 衣類**
 - ❑ ヘルメット
 - ❑ マスク
 - ❑ メガネ
 - ❑ コンタクトレンズ(保存液を含む)
 - ❑ 雨具
 - ❑ 下着・靴下
 - ❑ タオル
 - ❑ 生理用品
 - ❑ おむつ
- 防災用品**
 - ❑ 携帯ラジオ
 - ❑ 懐中電灯(できれば1人に1つ)
 - ❑ 乾電池
 - ❑ 携帯電話の充電器
 - ❑ ポリ袋
 - ❑ レジャーシート
 - ❑ ロープ
- 救急医療品**
 - ❑ 常備薬(持病をお持ちの方は病院から処方された薬)
 - ❑ 簡単な救急セット
 - ❑ ウェットティッシュ
- 貴重品**
 - ❑ 現金
 - ❑ 健康保険証(または保険証のコピー)
 - ❑ 通帳・印鑑など
- その他**
 - ❑ 携帯電話
 - ❑ ハザードマップ

備蓄品リスト

復旧までの数日間を自活するために、最低限必要なものです。
・タンボール箱などにまとめて保管しておきましょう
・1人3日分を目安に準備しましょう

- 食料など**
 - ❑ 水(1人あたり9リットル程度)
 - ❑ 食料(缶詰やレトルト食品)
 - ❑ 缶切り
 - ❑ 紙皿・割り箸・ラップ
 - ❑ 卓上コンロ・ガスボンベ
- 衣類など**
 - ❑ 下着類
 - ❑ 衣類
 - ❑ 防寒着
 - ❑ 毛布または寝袋
 - ❑ 使い捨てカイロや解熱シップ
- 日用品**
 - ❑ ライター・ろうそく
 - ❑ 乾電池
 - ❑ トイレトペーパー

乳幼児のいる家庭	妊婦のいる家庭	要介護者のいる家庭
<ul style="list-style-type: none"> ❑ 粉ミルク・ほ乳びん・おむつ・離乳食・スプーン・おんぶひもなど 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ 脱脂粉・ガーゼ・さらし・T字帯・新生児用品・母子手帳など 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ おむつ・ティッシュ・補助具の手帳・常備薬・障害者手帳など

家族構成に合わせた準備を

図：非常持ち出し品・備蓄品リスト（出典：刈羽村HP）