

# 地震への備え

災害の中でも、ある日突然やってくるのが地震です。地震による被害には、建物倒壊、火災の発生、土砂崩れ、液状化現象などがあります。

今後発生することが予想されている首都直下地震や南海トラフ巨大地震、立川断層帯地震などでは、通話の集中や通信設備が被災することにより、電話やインターネットが繋がらなくなることが考えられます。また、倒壊する家屋や火事、さらに歩行者や自動車による渋滞で、避難が困難となることも予想されます。いつ大きな地震が来ても慌てずに対応ができるよう、事前に準備をしておくことが必要です。

## Check 住んでいる地域の災害リスクを確認しましょう



狭山市で最も震度が大きくなると予想される立川断層帯地震では、震度5強から6弱の揺れが想定されています。「狭山市防災ガイドブック」には、この地震の想定震度を記載した「ゆれやすさマップ」を掲載しています。お住まいの地域がどの程度の震度になる想定とされているか、確認をしましょう。



狭山市防災ガイドブックはこちら



## Check 住宅の耐震性を確認しましょう



市では木造住宅を対象に、図面と聞き取りとで確認する耐震診断を無料で行っています。ご自宅の耐震性がどのような状況であるか把握する資料も併せて提供しています。ぜひご利用ください。

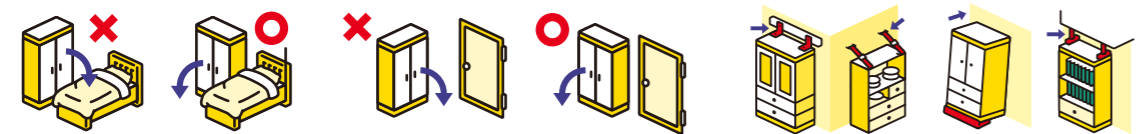


耐震診断についての問合せ  
建築審査課へ内線2177

## Check 家具の配置の工夫と、転倒防止対策をしましょう



平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、死因の8割以上が住宅などの倒壊や家具の転倒による圧死とされています。倒れやすい家具がないか、家具の配置は大丈夫かなど自宅内を点検し、事前に対策をしましょう。



- 寝室には背の高い家具を置かないようにする
- 転倒した家具が入り口を塞がないよう、向きや配置を工夫する
- 家具が転倒しないよう、壁に固定をする

出典:イツモ防災



## 備蓄品の備え

避難所へ避難する際に持っていく非常持出品や、自宅で避難生活を送る上で必要な水や食料などの物資を用意しておきましょう。



### 非常持出品

災害が発生し、いざ避難所へ避難しても、避難所にある災害用備蓄品は種類や数に限りがあります。いざという時に持ち出す「非常持出品」を事前に人数分用意しておきましょう。

### 非常持出品リスト

下記は一例です。その他に常備薬など、必要なものを用意しておいてください。

- 飲料水
- 非常食
- 携帯ラジオ
- 着替え、下着など
- 救急セット
- 歯磨きセット
- ティッシュペーパー
- マスク
- アルコールシート
- ウエットティッシュ
- 消毒液
- 体温計

### 備蓄品

大規模災害が発生した場合は、電気、水道、ガスなどが使えなくなるばかりではなく、食料や生活必需品を確保することさえ難しくなります。また、支援物資がすぐに届かない可能性もあります。長期の在宅避難を想定し、食料や飲料水、生活用品などの備蓄品を事前に用意しておきましょう。



### ローリングストック法で非常食を管理！

定期的(1か月に1回程度)に非常食を食べて、食べた分を買い足して備蓄する方法です。食べながら備えるため、賞味期限が短いレトルト食品なども備蓄品として活用することができます。

1	朝	昼	晩
1日目	🍱	🍱	🍱
2日目	🍱	🍱	🍱
3日目	🍱	🍱	🍱
もう1日分	🍱	🍱	🍱

ベースとなる3日分(9食分)の非常食を用意する。

2	朝	昼	晩
1日目	🍱	🍱	🍱
2日目	🍱	🍱	🍱
3日目	🍱	🍱	🍱
もう1日分	🍱	🍱	🍱

もう1日分(3食分)余計に用意する。合計で12食分にする。

3	朝	昼	晩	追加
1日目	🍱	🍱	🍱	🍱
2日目	🍱	🍱	🍱	🍱
3日目	🍱	🍱	🍱	🍱
もう1日分	🍱	🍱	🍱	🍱

1ヶ月に1回程度の頻度で非常食1食分を定期的に食べる。食べた後、1食分を買い足して補充する。

4	朝	昼	晩	追加	追加	追加
1日目	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱
2日目	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱
3日目	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱
もう1日分	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱	🍱

ちょうど1年で、最初に用意した4日分(12食)は全て消費し、買い足した12食分とそっくり入れ替わる。  
(※非常食の賞味期限は1年でよい)

### 市からの避難情報

市では、緊急情報や防災無線情報、火災情報、気象情報などのメール配信サービスを提供しています。また、SNSでも避難情報を発信しています。ぜひ、ご利用ください。

▶メール配信サービスの登録はこちらから



※SNSの登録は22ページをご覧ください