

# 防災・減災 今一度、地震の備えについて考えよう!



今年の元日に能登半島を襲った「令和6年能登半島地震」。大きな揺れが何度も起こり、甚大な被害となりました。私たちが住む千葉県でも首都直下型地震などにより、大きな被害が発生するといわれています。一番大切なのは「命を守ること」次に公的支援が届くまでどう乗り切るかです。あらためて、もしもの時の備えについて考えましょう。



## あなたの防災力チェック

- 家財道具に対して安全な配置や転倒対策をしている。
- 自宅の耐震診断・補強や、通電火災予防として『感震ブレーカー※』を設置している。  
※設定以上の揺れを感知した時、電気を自動的に止める機器
- 緊急地震速報(警報)を見聞きしたとき、どのように行動するか家族で話し合っている。(参照:知っておこう!①)
- 避難場所や連絡方法を事前に家族で話し合っている。
- 自治体発行のハザードマップなどを取り寄せ、自宅周辺がどんな災害に弱いか把握している。(参照:知っておこう!②)
- ローリングストックなどで、非常用の食料・飲料水の備蓄とトイレ対策をしている(最低3日分~奨励7日分)。(参照:知っておこう!③)
- 常備薬や紙オムツ(赤ちゃん/大人用)・生理用品などの備蓄をしている。
- 停電・断水・排水禁止に備えて、給水袋や排水に使用する容器、またそれらを運ぶ台車などを用意している。
- 停電等によるATM・電子決済不能の場合に備えた現金(小銭等)の準備をしている。
- 防寒対策など、季節に合わせて非常持ち出し品の見直しをしている。

## 知っておこう!



**1** もしもの時の行動について  
地震が起きたら、自分の命を守るためその時にいる場所に合った行動を取れるようにしておく。

### 在宅時

- ★頭を保護し、安全確保。あわてて外に飛び出さない。
- ★揺れが落ち着いたら火の始末、出口の確保。
- ★揺れが落ち着いたらブレーカーを切って非常用持ち出し袋を持って、安全な場所に避難。

### 外出時

- ★屋内では、かばんや買い物カゴ、上着などで頭を保護して係員の指示を待つ。
- ★屋外では、頭を保護し、建物やブロック塀から離れる。
- ★安全が確認できるまでは、家に戻らない。

行動の具体例  
参考:気象庁HP▶



**2** ハザードマップについて  
ハザードマップは、自宅周辺や外出先など、全国の災害リスクを調べることができます。自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトから入手できます。

ハザードマップポータルサイトはこちら▶



### 〈ローリングストック〉



## 3 食料や水の備蓄について

- 食料と飲料水** ふだん食べている食品を多めに買い置きし、ふだんの生活で使いながら、補充を繰り返すローリングストック。飲料水は1人3L/日を目安として3~7日分は用意しましょう。
- 生活水の確保** 浴槽やポリタンクを活用。お風呂の浴槽は約150~250Lの水がためられるので、ふだんから生活用水用にためておく心強いです。ただし、小さいお子さんがいる家庭など、水の事故が起きる可能性には十分注意をしてください。
- トイレ対策** 断水や停電、下水の破損でトイレが使用できなくなる場合があります。避難生活では衛生環境が悪化することもありトイレに行くことを我慢しがちになります。最低1人5回/日を目安として、緊急用組み立てトイレなど簡易トイレを3~7日分は用意をしましょう。

## 「令和6年能登半島地震緊急支援募金」のご協力をお願いします

コープみらいは、コープデリグループの会員生協とともに被災地域の一日も早い復旧と被災された方々が一日も早く平常の生活に戻れることを願い、緊急支援募金を実施しています。募金金額はコープみらいHPでご報告しております。お預かりした募金は、石川県・富山県・新潟県など被災地域の自治体を通じて被災された方々への義援金としてお役立ていただきます。そのほかに、被災地の復旧活動費用および被災された産直産地等の復旧支援に活用させていただきます。

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)

詳しくはこちら▶



## 「ちばインフォメーション」についてあなたの感想を聞かせてください!

いただいた感想は今後の記事づくりに活かしていきます。[感想は、3月17日(日)までにお寄せください]

右の二次元コードを読み取って送信してね!



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)