

# 自分と大切な人を 守るため 今だからできる 地震への備えを再確認

昨年8月に南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が発表されるなど、自分の命、大切な人を守るためにも地震への備えの再確認をお願いします。

## check! 1 寝る場所や出入口の安全確保を

寝ている場所に家具が倒れてきたり、倒れた家具が出入口をふさがないように**金具やつっぱり棒で固定**し、安全確保を。



**Point**  
地震によるけがの原因の約30～50%が家具の転倒や落下によるもの 出典：東京消防庁  
つっぱり棒は家具の奥側に取り付ける

**家具が倒れると…**

- ▶ 家具に**ぶつかり**… **けが**
- ▶ 家具が**暖房器具**にぶつかって… **火災が発生**
- ▶ 家具が**逃げ道**をふさいで… **逃げ遅れる**

地震が起きると、家の中は**ガラスが散乱**するなど、**はだしで歩くのは危険!** 寝室には**スリッパ**などを用意しておくで安心です。

## check! 2 最低3日分、できれば7日分の生活必需品を用意

<p><b>水</b></p> <p>大人1人当たり 1日3リットル</p>	<p><b>食料</b></p> <p>アルファ化米、缶詰、カップ麺、レトルト食品、お菓子 など</p>	<p><b>カセットコンロガスボンベ</b></p>
<p><b>懐中電灯・乾電池</b></p> <p>定期的な動作や電池残量を確認しておく</p>	<p><b>モバイルバッテリー</b></p> <p>携帯電話は家族の安否確認や情報収集に役立ちます</p>	<p><b>携帯トイレ</b></p> <p>1人あたり 1日5回分が目安</p> <p><b>トイレトーパー</b></p> <p><b>ラップ・アルミホイル</b></p> <p>タオルや新聞と一緒に巻くことで体温の保温や、傷口の保護などにも活用できます</p>

**Point**  
ライフラインの復旧には時間がかかります。過去の災害では、電気は約1週間、水道やガスは復旧するまで約1か月以上かかっています。飲料水やカセットコンロ用のボンベの十分な備えをお願いします。

兵庫県南部地震では復旧まで  
水道は**約2週間** ガスは**約1か月**かかりました。

**プラスの備えで安心**

- 乳幼児
  - 授乳用ケープ・ミルクセット
  - おむつ・おしりふき
- 高齢者
  - 処方薬・お薬手帳
  - 補聴器・眼鏡など
- 女性
  - 生理用品

# 地震への備えを再確認

地震はいつどこで起こるか分かりません。南海トラフ地震が発生すると、明石市でも大きな被害が想定されています。  
お問い合わせ／総合安全対策室 (TEL) 918-5069 (FAX) 918-5140

## check! 3 情報入手方法・家族の安否確認

1月15日午前9時～21日午後5時、体験利用ができます

地震が発生したとき、家族と連絡が取れないと不安になります。災害時でも正しい情報を入手し、家族の安否確認を速やかに行えるように備えておくことが大切です。

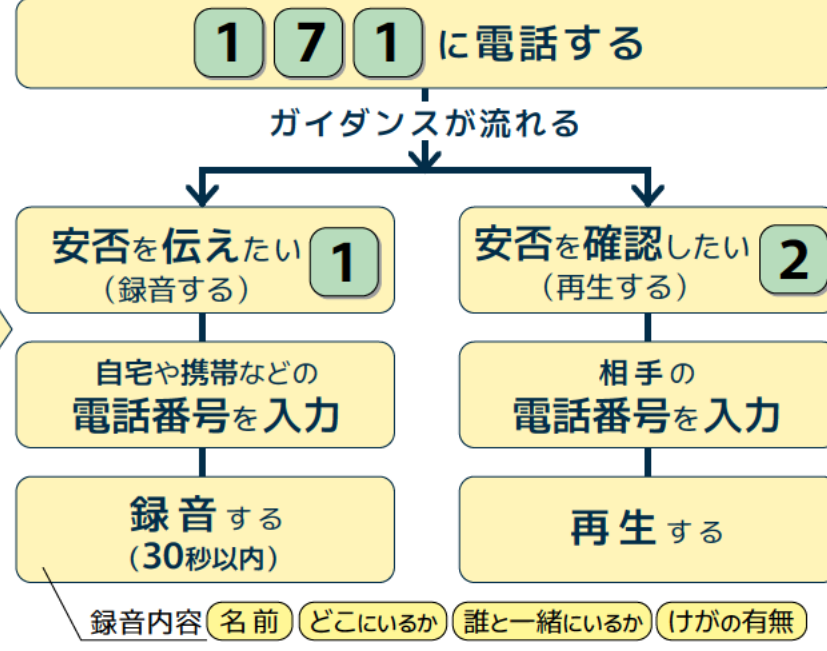
**「災害時の家族との安否確認・連絡方法」を話し合っている人 約36%**  
出典：第4回県民モニターアンケート「防災に対する意識と取り組み」(兵庫県)

電話やメール以外の連絡手段を決めておけば安心 **災害用伝言ダイヤル 171番**に電話をかけ、メッセージの登録・確認ができるサービスです。

**災害時の情報入手方法の確認**  
akashi@bosai.netへ空メールを送信し、返信されたメールの案内に沿って登録手続きを

**防災ネットあかしの登録を!**  
登録はこちら

声で安否を伝えることができます **災害用伝言ダイヤル 171**



## 地域で防災に取り組む

みんなで助かるために **個別避難計画**を作りませんか

高齢者や障害者など、災害時に一人で避難することが難しい人を対象に、避難方法や必要なサポートをあらかじめ自治会や民生委員などと共有し、いざというときに迅速に避難できるようにするための計画です。

あなたもなれる **ひなんサポーター**

災害発生時に、自分や家族の安全を確保したうえで、可能な範囲で、近隣の高齢者・障害者に声をかけて一緒に避難する人のことです。

まずは福祉総務課にお問い合わせを TEL 918-5025 FAX 918-5106

**個別避難計画(イメージ)**

- 住所、氏名、緊急時の連絡先など
- 必要なサポートは? 室外での歩行困難。避難時には車いすが必要
- ひなんサポーターは誰? 東隣に住む友人と自治会役員
- どこに避難しますか? 明石小学校。距離1.5 km
- 常用薬は? 血圧を下げる薬を毎食後服用

谷八木校区まちづくり協議会 会長 木村 利彦さん

防災訓練を通じて避難所をどう運営するか、経験している人が増えたのは心強いですね。小学生の子どもたちも簡易ベッドを組み立ててくれ、力になってくれるのが分かった。動ける人みんなで、動けない人を守ることができる、災害に強い地域にしたいですね。

2024年度市防災訓練 谷八木校区で実施

## 当時を振り返る 地震後からボランティア活動を始め、現在も活動を続けるお2人に話を伺いました

**困った時はお互いさま**

ボランティアはなぞの 代表 まつもと しげこ 松本 茂子さん(後列左端)

地震後の炊き出しや仮設住宅での見守り活動が今の活動の原点。何か起これば、気が付いた人からできることをする。

ボランティアはなぞの皆さん

そのためには、人と人のつながり、顔の見える関係が一番大事。これからも1人の犠牲も出さない、防災で助け合いのまちを目指して活動を続けていきたいですね。

**震災の経験を無駄にしない**

明石市行政相談委員 おかだ ひふみ 岡田 一文さん

朝霧校区はライフラインが断られていたので、望海コミセンで炊き出しをして、朝霧まで運んで配りました。震災後から、炊き出しの訓練も始めました。地震の経験から、何が起ころうとすぐ逃げられるように、今も枕元に防寒具を置いて寝ています。震災の経験を無駄にしたら駄目だと思い、さまざまな活動を続けています。

## パネル展「1.17から30年～教訓を活かし、備えよう～」

地震の被害や災害への備えに関するパネル展示を行います。一部の場所では、市の備蓄品の展示も行います。

**期間・場所** 1月16日(木)～28日(火) / 総合福祉センター  
1月17日(金)～19日(日) / あかし市民広場  
1月19日(日) / イオン明石  
1月20日(月)～27日(月) / イトーヨーカドー明石店

**天文学館の大時計を5時46分で停止**

天文学館の大時計を地震発生時の5時46分で停止します。

**日時** 1月17日(金)午前5時46分～午後5時46分

## 命を守るために参加しませんか シェイクアウト訓練

**日時** 1月17日(金)午前10時～

防災行政無線からの訓練放送や、防災ネットあかしからのメール配信を合図に、各自がその場で1分間、身を守る安全行動をとる訓練です。

**シェイクアウト訓練にプラス**  
避難訓練や備蓄品の確認などをこの機会に行ってみませんか

まず低く 頭を守り 動かない **DROP COVER HOLD ON** その場で身を守る安全行動

プラスワン訓練で備えを再確認