



# “もしも”は突然やってくる！ 地震に備えて今、できること。

近年、全国各地で大きな地震が頻発しています。戸田市を含む首都圏を襲う「首都直下地震」は、今後30年以内というときに自分や家族の身を守り、適切な対応ができるよう、災害を「我が事」として考え、日頃から災害

内に70%の確率で発生するといわれ、いつ起きてもおかしくない、切迫性の高い状況です。に対する意識を高めておきましょう。

問い合わせ 危機管理防災課(内線311)



## 防災は、一人ひとりの「備え」が大切です！

### Check! 戸田市ハザードブックを確認しましょう

市内で起こり得る洪水や地震による災害の被害予測や避難方法、防災対策など、災害時に必要な情報を分かりやすくまとめています。

ハザードブックは市ホームページからご覧いただけます



### point 1 自宅の地震対策を確認しましょう (ハザードブックP.36、P.37をチェック!)

激しい揺れの中で、家具は凶器となり私たちに襲いかかります。住宅の耐震化や家具の固定を行いましょう。家具の配置を考えることも有効です。

#### 家具転倒防止器具

壁に穴を開けずに家具の固定ができます。



#### 収納の工夫

軽いものは上に、重いものは下に置くと、家具の重心が下げられます。



#### 停電復旧時の火災を防ぐ

地震後の通電火災に備えて、感震ブレーカーの設置も検討ください。



### point 2 備蓄品・非常持ち出し品の準備をしましょう (ハザードブックP.56をチェック!)

支援物資が届くまでの間、生活するための「備蓄品」と、避難する際にすぐに持ち出せる「非常持ち出し品」、災害発生時を想定し、家庭環境に合わせて準備しておきましょう。

#### ●食料や飲料水

ローリングストック方式を活用し、家族全員分(ペット用も)を最低3日分は備蓄しておきましょう。

#### ローリングストックとは？

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

賞味期限1年間の非常食を4日分備蓄する方法がおすすめです！

1. ベースとなる4日分(12食分)の非常食を用意する
2. 1か月に1回程度、1食分を食べて、買い足しをする
3. 1年間で、12食分の入れ替えが完了

4日分を備蓄する場合の例

	朝	昼	夕
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			

#### ●トイレ用品

断水時は、水洗トイレが使用できなくなります。新聞紙などで代用できますが、衛生面や臭い対策、扱いやすさを考えると、災害用トイレやトイレトーパーを多め(7日分以上)に備蓄しておきましょう。

#### ●非常持ち出し品

避難所にあるものには限りがあります。自分や家族の生活必需品は、各自で用意しておきましょう。

### point 3 家族でルールを決めておきましょう (ハザードブックP.54、P.55をチェック!)

災害時の避難先や連絡手段を家族で話し合い、決めておきましょう。

### Check! コロナ禍における避難を確認しましょう

#### 備蓄は多めに

災害時でも感染症予防対策ができるよう、マスクや消毒液などは多めに備蓄しておきましょう。



#### 安全であれば自宅に、または縁故避難で密を避ける

家が倒壊する危険がなければ、自宅にとどまりましょう。また、親戚宅(知人宅)へ「縁故避難」をすることで、避難スペースにおける密を避けることができます。



### Check! ペットの同行避難を確認しましょう

災害発生時に避難が必要な状況になってしまった場合、ペットと「同行避難」をすることになります。同行避難とは、飼育しているペットと一緒に、避難所まで避難することです。避難所には、アレルギーがある方などさまざまな人がいるため、人とペットは同一空間で生活できません。ペットは原則として屋外飼養となります。また、ペット用の防災用品は、避難所に備蓄がないため、必要なものは飼い主が用意する必要があります。日頃からペット用の非常持ち出し品などを準備しておきましょう。ペットフードはもちろんですが、ケージやキャリーバックの準備も必要です。



## 地震に備えて、市では実践的な訓練を行っています

### 戸田市シェイクアウト

シェイクアウトとは、大地震の発生を想定し、参加者それぞれが、その時に居る場所で、身を守る行動をとる防災訓練です。防災行政無線の放送を合図に、右図の①②③の安全確保行動を行ってください。

とき 3月11日(金)、午前9時30分  
対象 市内在住・在勤・在学者



#### 訓練の流れ

防災行政無線で訓練開始の放送が流れます。その場で、身を守るための安全確保行動を行ってください。メール配信サービス「いいとだメール」でも訓練開始をお知らせします。

#### シェイクアウト+1(プラスワン)

シェイクアウト訓練に加えて、家具の固定や備蓄品の確認など、「プラスワン」の行動をすることで、より効果的な訓練になります。

詳しくは市ホームページをご覧ください



### 緊急避難場所(避難所)開設・運営訓練

大規模災害などが発生した際に、速やかに避難所を開設できるように、施設の開設から避難者を受け入れるまでの訓練を行いました。受付ブースの設置、備蓄品(パーティションなど)を使用した避難スペースのレイアウト検討や作成、非常用発電機の取り扱いなど、実践的な訓練となりました。

