

磐田市防災ファイルに綴りましょう。

令和6年 3月11日は

# 家庭防災の日

## 災害時も自宅で過ごそう!

- 1 食料・携帯トイレを備蓄しよう!
- 2 災害時の情報収集方法を考えよう!
- 3 家具の配置や固定を考えよう!



磐田市イメージキャラクター  
しっぺい ©磐田市

### 「災害が発生したら、必ず避難所で生活する」

そう思っていないですか？

共用トイレや食べ慣れない食事、感染症等、避難所での生活は様々なストレスがあります。

家屋の安全が確認できたら自宅で避難生活ができるよう今できる備えを実践しましょう。

磐田市自治会連合会 防災部

年に1度は家族で  
防災ファイルを確認しましょう。



# ① 食料・携帯トイレを備蓄しよう!

## 1 食料・水を備蓄しよう

大規模災害時、交通網や電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食料が手に入りにくくなります。支援物資が届くまでの少なくとも1週間は、食事に困らないよう日頃からの備えが大切です。



### 飲料水

#### 3リットル × 7日分 × 家族の人数

ひとりあたり  
1日3リットルの飲料水が必要となります。  
※生活用水も別に用意しましょう。



### 食料

#### 3食 × 7日分 × 家族の人数

普段食べているものでOK。  
アルファ化米、インスタント食品、レトルト食品、缶詰、乾パンなど 調理不要なもの



## いつもの食品で、もしもの備えに!

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始めることができます。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント食品などを少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べた分その分を補充していただけます。

### ローリング ストック (循環備蓄)



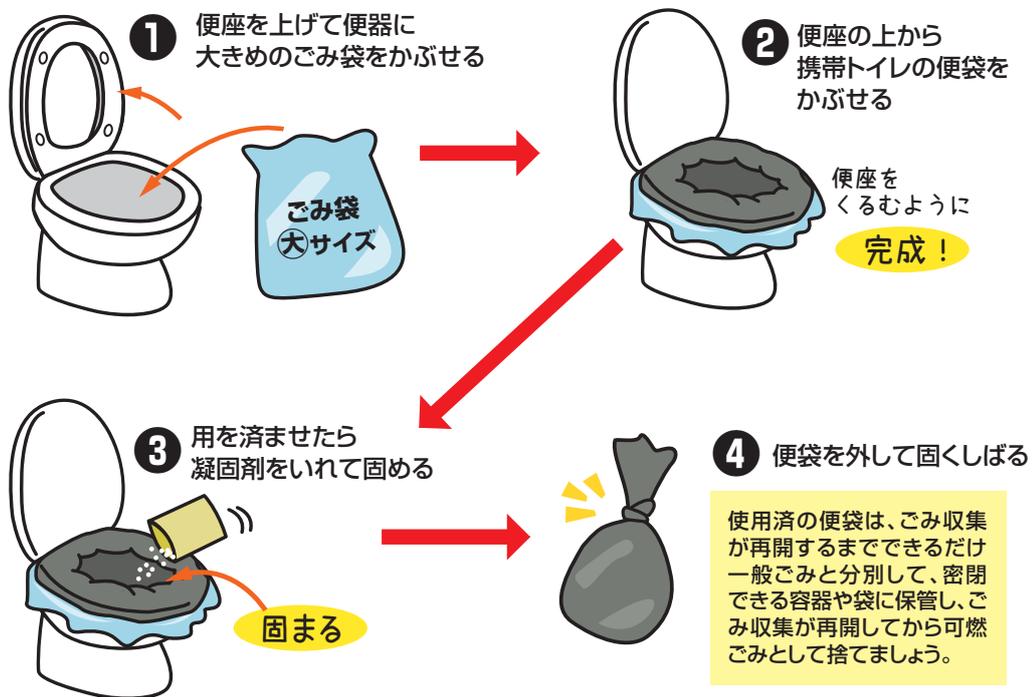
### ローリングストックのコツ

- ① 普段食べている食材を少し多めに買う
- ② 普段の食事で食べる
- ③ 食べた分だけ補充

## 2 携帯トイレを備蓄しよう

大規模災害時、断水や下水設備の破損で水洗トイレは使用できなくなります。また、不衛生なトイレ環境や排せつを我慢することは体調を崩す原因になります。

### 携帯トイレの使い方（凝固剤タイプ）



### どのくらい備蓄したらいいの？

目安は1人につき、1日5回を1週間分です。

5人家族だと…

$$5\text{回分} \times 7\text{日分} \times 5\text{人分} = 175\text{コ}$$



発災から6時間以内に7割の人がトイレに行きたくなったんだって!



## ② 災害時の情報収集方法を考えよう!

大規模災害時は、災害の状況や気象状況、逃げるために必要な情報、安否確認など、様々な情報が必要となります。災害情報の収集方法や無事の確認方法について、事前に家族で話し合しましょう。

### 磐田市LINE公式アカウント

防災・減災対策は正確な情報を入手することから始まります。磐田市公式アカウントの受信設定を完了することで、防災情報など市からのお知らせを受信することができます。

また、防災メニューからは、同報無線放送内容の確認や市内の停電情報、近くの避難所の検索等を行うことができます。磐田市LINE公式アカウントをご登録ください。



### 同報無線の自動音声応答サービス

同報無線の内容が聞き取れなかったときなど、指定の電話番号に電話をかけていただくことで、放送内容をよりクリアな音質で確認することができます。

**電話番号** 0120-184-894

**放送内容** 緊急情報、災害情報 等



## テレビのデータ放送

災害時、震度や波の高さ、警報や注意報などの情報を見ることができます。また、避難情報や避難所情報、交通やライフラインについての情報なども見ることができます。



## NewsDigest (ニュースダイジェスト)

身の回りの出来事(災害情報等)を匿名投稿したり、他の方がSNS等から投稿した災害情報を地図上で確認したりすることができます。皆さんが記者となり、情報提供することが磐田市の安全安心につながり、市民を救うこととなります。有事はもちろん、平常時も「異常なし」を下の方法で投稿することができます。皆さんも「NewsDigest」をダウンロードして、3月11日家庭防災の日には是非、投稿してみてください。

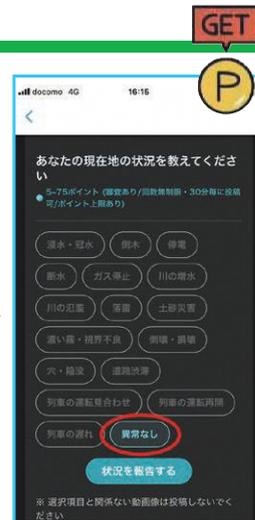
### 情報提供機能の使い方



「情報提供」を選択



「気象警報・注意報」を選択



「異常なし」を選択し「状況を報告する」

アプリのインストールは無料です

アプリのインストールはこちらから



Android



iOS

操作手順などはこちらから



NewsDigestホームページ

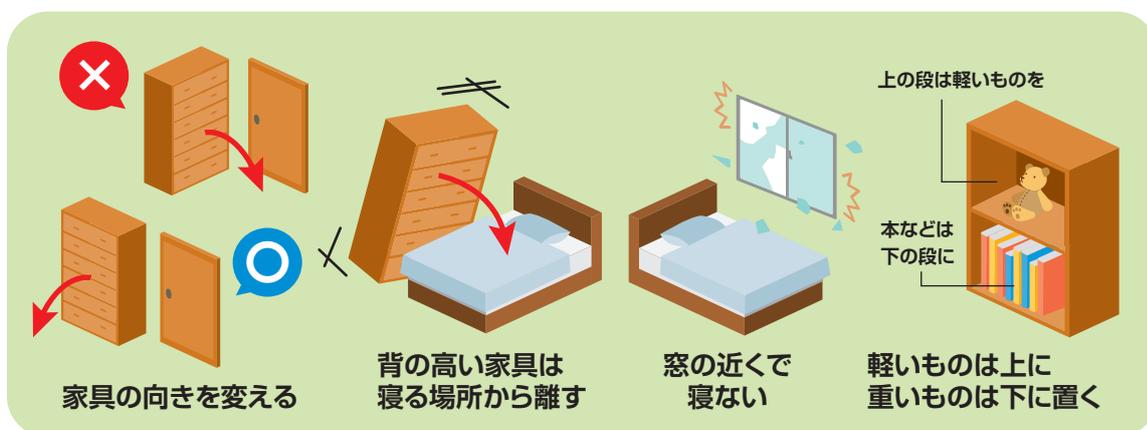
インストール後は地域設定を「磐田市」に設定してください。

## ③ 家具の配置や固定を考えよう!

阪神大震災で亡くなった方の約9割が家具や家電製品等の転倒・家屋の倒壊が原因と言われています。

災害時も自宅で過ごすため、家具や家電製品等を固定しましょう。

### 1 家具の配置を考えよう



### 2 家具の固定をしよう



市では、家具固定事業を実施しています。

磐田建設工業組合の大工さんがご自宅を訪問し家具の固定をします。

詳しくは広報いわた5月号もしくは市HPでお知らせする予定です。

