

地震に備える



日頃からの備えが命を守る

令和6年能登半島地震の被災地で支援を行う緊急消防援助隊



▲令和6年能登半島地震により倒壊した民家

令和7年12月8日、突然鳴り響いた緊急地震速報に驚いた人は多かったのではないのでしょうか。青森県東方沖を震源とするマグニチュード7.5、最大震度6強を記録する地震が発生し、それに伴う北海道・三陸沖後発地震注意情報が初めて発表されました。令和6年8月の南海トラフ地震臨時情報の発表に続き、大規模地震への危機感は今も高まっています。

自分自身や家族の大切な生命・財産を守るために、一度、地震への対策を見直しましょう。

問い合わせ先 防災・危機管理課 防災・危機管理担当（☎461151）

いざというときの
ために備えましょう

自助・共助・公助

地震はいつ、どこで発生するか分かりません。災害による被害を最小限に抑えるためには、自ら取り組む「自助」、地域で協力して取り組む「共助」、行政・公的機関が取り組む「公助」の連携が必要不可欠です。

いざ大地震が発生すると公助には限界があり、自助と共助の力が重要です。平成7年の阪神淡路大震災では、倒壊建物などに取り残された人の救出活動の約97パーセントが自助と共助で行われたとのデータがあります。

今後予測されている大地震に備え、普段から食料品や飲料水などの備蓄や家具の転倒防止などの自助の取り組み、また地域の防災訓練に積極的に参加をして日頃から顔の見える関係づくりを構築するなどの共助の取り組みを心がけましょう。

停電に備える

地震は突然発生します。そ

令和6年能登半島地震では、大規模な断水が発生しました。断水すると、トイレやお風呂が使えなくなり、また、食事や水分補給ができないことによる体調不良も起こります。人が一日に必要な水分量は3リットルといわれています。備蓄用の飲料水は最

断水に備える



れがもし夜間の場合、出口が分からなかったり、ガラスの破片が見えないなど、大変危険です。また、インターネットや携帯電話などを利用できないおそれもあり、情報を得ることが困難になります。そのため、寝室やリビングには、懐中電灯やラジオ、予備の電池を常備しておきましょう。さらに、冬期の停電時は、電気ストーブやファンヒーターなどの電気を使用する暖房機器が使えなくなってしまうため、寒さ対策も必要です。使い捨てカイロや湯たんぽなどの電気を使わない防寒グッズも備えておきましょう。

市では「指定緊急避難場所」と「指定避難所」を指定しています。詳しくは左の二次元コードから市ホームページをご覧ください。

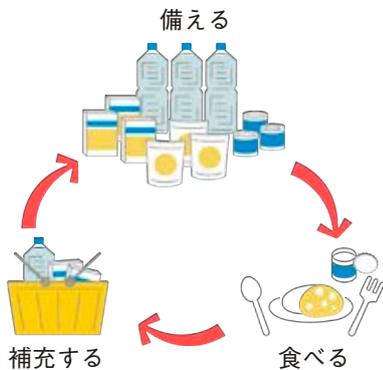
●安否の確認方法
勤務先や学校、外出先で被災した場合の安否確認方法や集合場所を事前に決めておきましょう。



●避難場所や避難経路
避難が必要になった場合、慌てずに行動できるように避難場所をあらかじめ確認しておきましょう。避難場所までの経路についても危険な場所がないかどうか下見をしておくことが大切です。

事前に確認する

備蓄は最低でも3日分



ローリングストック
普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから消費し、食べたらその分を買い足して、常に一定量の食品を備蓄する方法です。

大きな災害が発生すると食料品や日用品が不足するおそれがあります。道路の寸断など、災害の状況によっては、物流が機能しなくなると食料の配布がすぐにできない場合があります。飲料水と同様、最低3日から1週間分の食料を備蓄しておく必要があります。こうした事態に備え、普段から「ローリングストック」を活用して、無理なく、そして無駄なく非常用の食料や飲料水などの備蓄をしておきましょう。



キノビー

非常食など必要なものを入れた非常持出袋を準備しよう！
取り出しやすく、災害の影響を受けにくい場所に置くことが大切です。



※写真は一例であり、3日分の量ではありません。