

中部防災だより NO.22 令和6年冬号

- トピックス
- ・防災食の紹介
 - ・備えについてもう一度確認してみよう
 - ・住宅が被災してしまったら



編集・発行
静岡県中部地域局
藤枝市神戸新屋 362-1
藤枝総合庁舎本館2階
TEL 054-644-9104
Mail chuburkiki@prefshizuoka.lg.jp

被災後の生活を守るために

8月8日に宮崎県で震度6弱の地震が発生し、南海トラフ地震臨時情報が発表されました。地震はいつどこでくるかわかりません。これをよい機会と捉え、今一度地震に対する備えや被災後のことについて考えてみませんか。そこで、今回は被災後の生活をテーマに「防災食」や「備え」、「住家被害認定」について紹介します。

防災食の紹介

ご飯類



パン・めん類



おかず類（スープや缶詰）



お菓子やジュース



防災食を用意するときのポイント

- ・食べ慣れた味、好みの味が
- ・常温でも食べられるか
- ・小分けになっているもの
- ・栄養バランスを考慮して幅広くそろえる
- ・ゴミの始末がしやすいか
- ・アレルギー成分が含まれていないか



いろいろあるけれど、どれにすればいいのだろう？

ローリングストック法(回転備蓄)

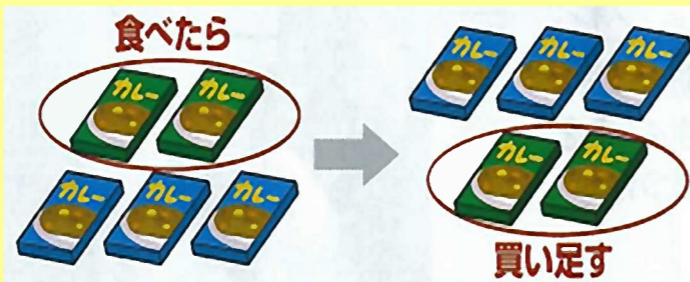
日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法です。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。

飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄していきましょう。

食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど

- ※これらの食材で、1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- ※缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- ※消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- ※缶詰などは、普段から食べ比べ、お気に入りの味を見つけましょう。

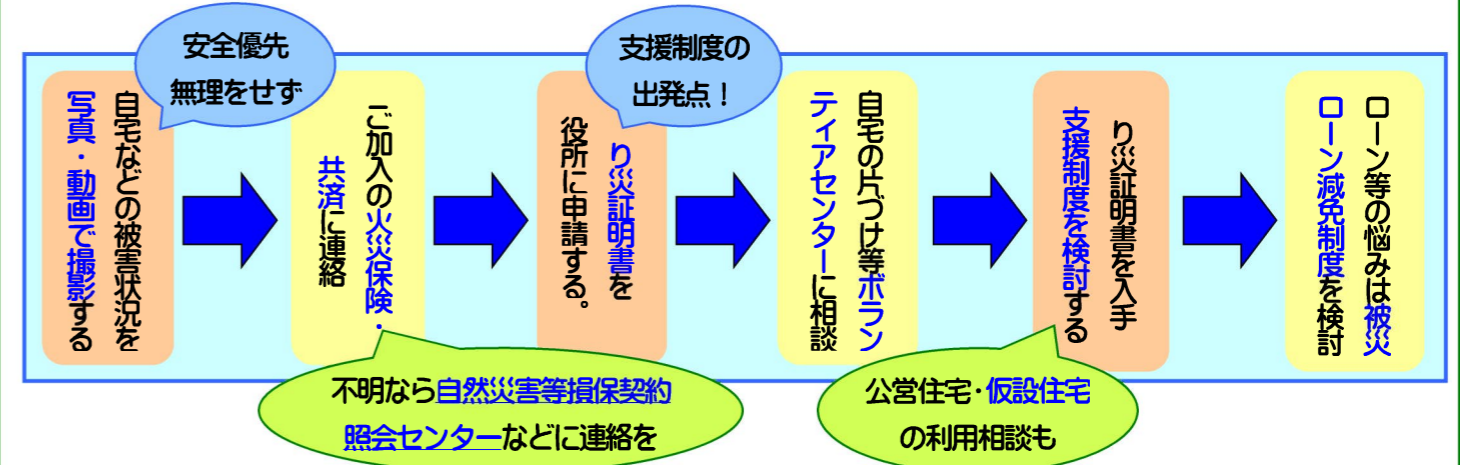


住宅が被災してしまったら・・・

災害で住まいが被害を受けたときは、あまりのショックに、何から手を付けたらいいかわからなくなるかもしれません。そこで、今回は、自治体が行う公的支援制度についてお伝えしていきます。

○被災後～生活再建までの流れについて

災害が発生した場合、基本的に以下の流れにしたがって生活再建を行います。



※当該地域へ災害救助法の適用、その他の条件などによって、使える支援制度は異なります。

○り災証明書とは？

「り災証明書」とは、台風や地震などの自然災害によって家屋等に被害を受けた場合に、被災者の方からの申請に基づき、住家被害認定調査を実施し、被害の程度(全壊、半壊など6区分)を証明するものです。

「り災証明書」が発行されれば、以下の被害の程度によって、被災者生活再建支援金(基礎支援金)の支給や、税金の減免、各種融資などの支援を受けられる場合があります。

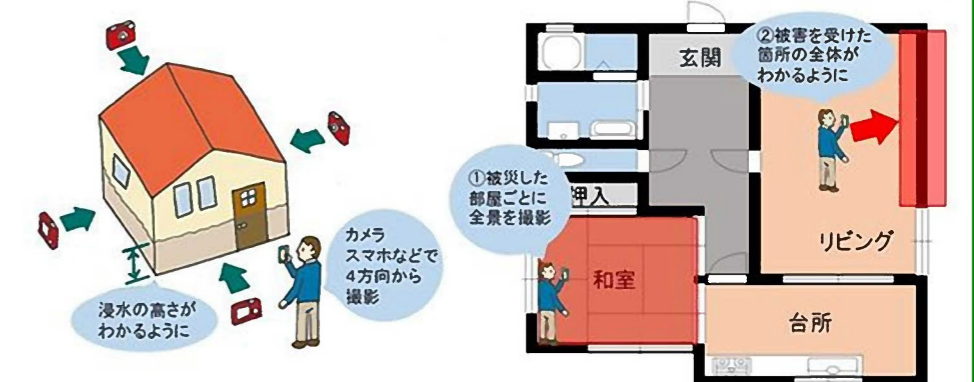
被害の程度	全壊	大規模半壊	中規模半壊	半壊	準半壊	一部損壊
損害割合	50%以上	40%以上 50%未満	30%以上 40%未満	20%以上 30%未満	10%以上 20%未満	10%未満

○準備すべきことは？

調査の前に片づけや修繕を行う場合は、あらかじめ被害箇所やその様子が分かる記録写真を撮影してください。

無理をせずに出来る限りで!!

<イメージ図>



備えについてもう一度確認してみよう

令和6年1月1日
能登半島地震



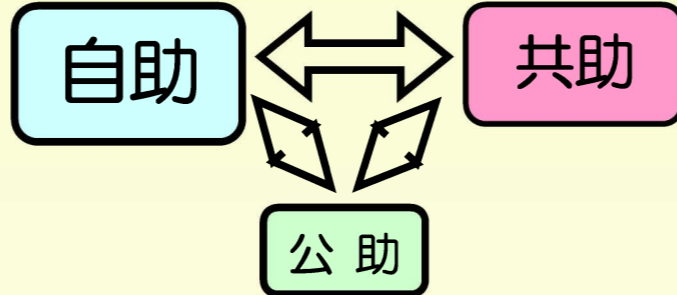
令和6年8月8日
日向灘地震（宮崎県）

南海トラフ地震臨時情報
巨大地震注意

地震はいつくるかわからない！

自らの命は自らで守る

自らの地域は皆で守る



自助・共助を支援し、地域の安全を確保

自助：共助：公助 = 7：2：1

災害の規模が大きくなればなるほど、自助と共助の重要性が高まります。

まずは自助！！

災害時の助けとなる割合が7割の自助が重要。災害に備えて、自分の命は自らで守れるようにしましょう。

備えてありますか？



備え① 非常持出品



非常持出品とは、災害時、安全に避難するために必要最低限持ち出すものです。非常時に、ずっと持っていけるように準備しておきましょう。



ペットを飼っている人は、ペットの非常持出品も用意したり、避難の練習をしたりしておきましょう。

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の乾電池
- 笛（ホイッスル）
- 非常食（3日分）
- 飲料水
- ライター・マッチ
- ティッシュペーパー・トイレットペーパー
- ナイフ
- スプーン・はし・カップ
- 手ぶくろ
- 救急薬品・常備薬
- 現金（硬貨も）
- タオル
- ヘルメット・防災頭巾
- 下着・くつ下
- 保険証・免許証・運転のコピー
- 筆記用具・ノート（油性マジックなど）
- 雨具
- 毛布又は寝袋
- ビニール袋
- リュックサック
- 生理用品

備え② 備蓄品

7日分以上の水



7日分以上の食料



7日分以上のトイレ用品



他にも・・・

燃料、食品ラップ、懐中電灯
毛布・ねぶくろ、ポリタンク
常備薬、救急箱、かん切り など

どのくらいの量？

（例）飲み水：大人1人あたり一日3L
トイレ：1人あたり一日5回分

ポイント

- ・7日分以上の水や食料を用意する。
- ・トイレ用品を必ず用意する。

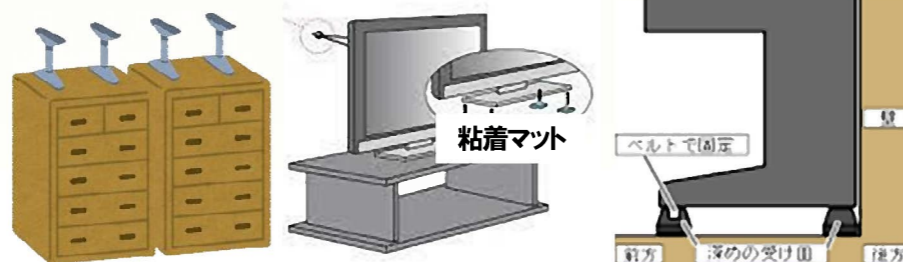
- ・家族に合った物を備える
例：赤ちゃんがいる家庭ならおむつやミルク等

備え③ 家具の固定

地震発生後の家の中



家具類が倒れたり落ちたり動いたりしないように、固定をすることが重要です。固定するための道具や方法については様々です。自分の使用している家具や住まいの構造に合わせて道具や方法を選び、固定するようにしてください。



備え④ その他

ハザードマップでリスクを確認



避難場所や避難所を確認



ひなばしよ
避難場所



ひなんじよ
避難所



津波避難場所



津波避難ビル
TSUNAMI EVACUATION BUILDING



「静岡県防災」のダウンロードはこちらから→
(11カ国語対応)

