

しずおか Shizuoka Prefectural Newsletter
県民だより
防災特集

しずおか 防災だより
保存版



令和6年8月、南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が令和元年の制度開始後初めて発表されました。また、今年1月にも、宮崎県日向灘の地震を受け臨時情報(調査中)が発表されましたが、調査終了となり、幸いにも南海トラフ地震の発生には至りませんでした。

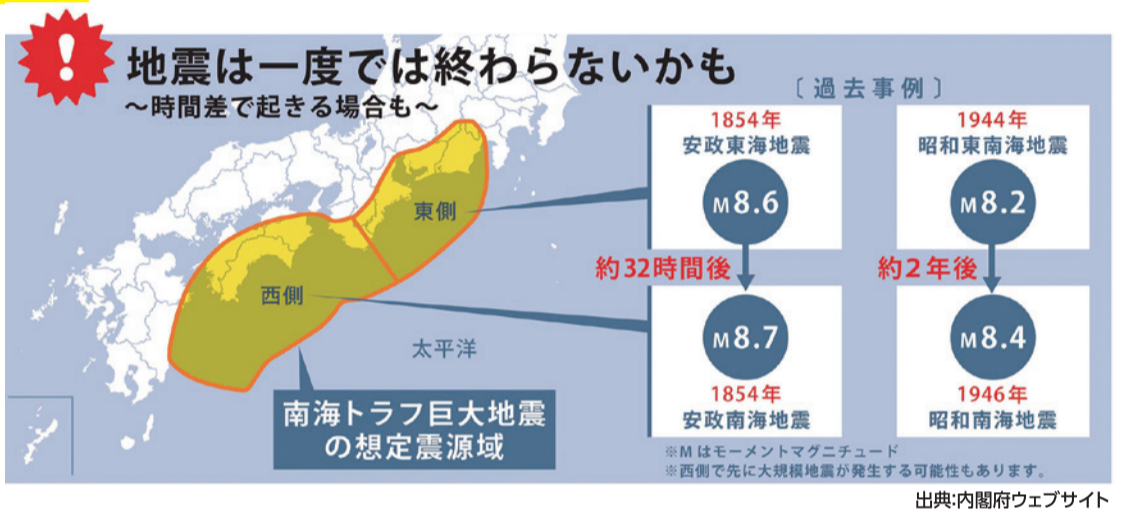
しかし、「南海トラフ地震が今後30年以内に発生する確率は80%程度」とされており、いつ発生してもおかしくない状況です。家庭における7日分以上の水・食料・携帯トイレなどの備蓄や、身の回りの防災対策の点検など、日頃からの地震への備えを確実に実施しましょう!!

「南海トラフ地震臨時情報」って何？

● どうして臨時情報を発表するの？

臨時情報は、南海トラフ地震発生の可能性がこれまで以上に高まっている場合に発表されます。南海トラフ沿いで一度大きな地震が発生すると、**時間をおいて再び大きな地震が発生する場合があります。**

そのため、臨時情報を発表し、地震発生への警戒・注意を促すことにより、**被害を軽減できる可能性が高まります。**



● 具体的に何をすればいいの？

1週間は巨大地震に備えた対応をします。発表される情報やお住まいの地域によって対応が変わります。

パターン	対象	「事前避難対象地域」にお住まいの方	「高齢者等事前避難対象地域」にお住まいの方	その他の地域にお住まいの方
「巨大地震警戒」が発表された場合	最初の1週間	・1週間は、親戚・知人宅などに 事前避難 しましょう。	・歩く速度が遅いなど、地震が発生してからは避難が間に合わない方は、1週間は、親戚・知人宅などに 事前避難 しましょう。	・日頃の備えを再確認しましょう。 ・地震が発生したらすぐに避難できる準備をしておきましょう。
	1週間後～2週間	・日頃の備えを再確認しましょう。 ・地震が発生したらすぐに避難できる準備をしておきましょう。		
「巨大地震注意」が発表された場合	発表後1週間	・日頃の備えを再確認しましょう。 ・地震が発生したらすぐに避難できる準備をしておきましょう。 常に家族の居場所を把握 非常持ち出し袋やヘルメットを玄関に 寝る前は枕元に履きなれた靴を置いておく		

沿岸部にお住まいの方は、お住まいの地域が「事前避難対象地域」かどうか、あらかじめ県のWEBサイトで確認しておきましょう



令和6年8月8日 南海トラフ地震臨時情報発表 その時どうした？

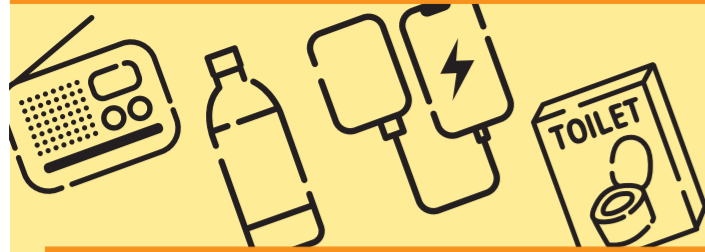
● 県民 5890人にアンケート調査を行いました



● 発表後に、水・食料、携帯トイレを準備しようとしたものの、買えなかった人も1割前後いました…



平時から、避難場所や避難経路を確認するとともに、7日分以上の水・食料を備蓄しておきましょう。携帯トイレの備蓄も忘れずに!



備えてた 過去の私に ありがとう



静岡県第4次地震被害想定では、南海トラフ地震が発生した場合、被害の95%が回復するまでに電力は1週間程度、上下水道は5週間程度と言われていますが、能登半島地震の実情を踏まえると、もっと長期間かかる恐れがあります。そのため、皆さま一人一人の備蓄が必要です。

住まいが軽微な被害で安全性(耐震性)に問題がなければ、自宅で生活を継続することが可能です。まずは、7日以上
の備蓄を目指しましょう。

水・食料備蓄

これらを家族の人数分準備しましょう

飲料水 3L×7日 21L

食料品 3食×7日 21食

1日～3日目

生鮮食品や冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べましょう!停電時は、クーラーボックスに保冷剤と食べ物を入れるなどの工夫を!



4日～7日目以降

リンゴやミカンなどの果物、缶詰やレトルト食品、少量のお湯で野菜も摂れるフリーズドライ食品、ミネラル豊富なワカメなどの乾物。



日頃からどうしてる?
県民のアイデア

- 季節に応じて家庭菜園をやっています
- キャンプで炊き出しなどを練習しています

カセットコンロ、カセットボンベの備蓄があると、肉や根菜類の調理が可能となり普段に近い食事ができるようになりますので、備蓄を進めましょう! 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」によると、気温や使用頻度で必要量は変わりますが、1人1週間当たり、カセットボンベ約6本の備蓄が必要とされています。

ローリングストック法

急に7日以上以上の備蓄は困難なので、日常使う食料・水などを消費しながら備蓄していく「ローリングストック法」で備蓄を進めましょう。



その他にも配慮すべきこと

赤ちゃんや高齢者をはじめ配慮が必要な方がいるご家庭は、さらなる対策が必要です。普段飲んでいる薬も忘れずに。

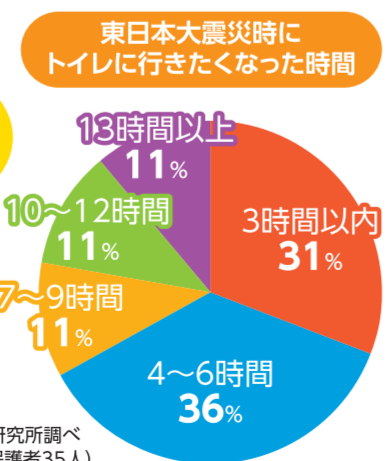
- 乳幼児** …… 粉ミルク(哺乳瓶もお忘れなく)、レトルトなどの離乳食
- 高齢者** …… 栄養補助食品、レトルトなどのお粥(入れ歯もお忘れなく)
- 食物アレルギーの方** …… アレルギー対応の食べ物
- 慢性疾患の方** …… 疾患に応じて、減塩、低タンパクなど献立を工夫

トイレ備蓄

飲むこと、食べることとトイレはセットです。東日本大震災では、3時間以内にトイレへ行きたくなくなった方が約3割もいるなど、トイレは我慢することができません。そのため、携帯トイレ、簡易トイレ、お尻拭きなども備蓄しましょう。

トイレ 5回×7日 35回分

これらを家族の人数分準備しましょう



日頃からどうしてる?
県民のアイデア

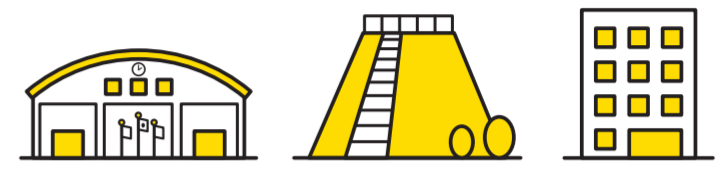
- 家族と話し合い、ワンタッチテントを購入し、庭でトイレをすることにしました
- 携帯トイレなどの他に、トイレトペーパーやハンディ・ウォシュレットも用意しています

最初に避難、その後避難生活へ

大地震が発生したら、すぐに避難!

特に、津波が来る恐れのあるところで、揺れを感じたり、津波警報を見聞きしたら、すぐに逃げよう!

●どこへ逃げたら良いの?
⇒お住まいの市町が指定する緊急避難場所や津波避難タワー、津波避難ビルなどへ避難してください。少しでも早く、少しでも高い場所へ避難することが重要です。



揺れも収まった、津波警報も解除!その後の生活は?



あらかじめ、さまざまな避難を検討しておきましょう!

いざという時に備えて「わたしの避難計画」を作ろう(所要時間5分)

●今後起こるかもしれない災害に備えて、「いつ」「どこ」に避難するか事前に決めておくことは、とても重要です。

●「わたしの避難計画」はスマートフォンで、質問に答えていくだけで「簡単に」作成できます!

作成は **ここから**

わたひな 検索

STEP 1: 一緒に避難する家族にどんな人がいるのか確認

STEP 2: 家の周りにはどんな危険があるのかをチェック

STEP 3: **完成!** 画像を保存しておきましょう

静岡県地震防災センターで防災について学ぼう!

静岡県地震防災センター

入場無料
事前予約制



起震装置で地震を体感し、建物の耐震化や家具の固定など、地震から身を守る備えの大切さを学べる!

必要な備蓄品の確認や、段ボールベッドなどを利用した避難生活を体験できる!



静岡県地震防災センター

検索



静岡県デジタル地震防災センターで見学・体験してみよう!

館内見学ツアー



津波VR体験



スマホやパソコンで、ご自宅からでも館内の展示を見学することができます。また、VR映像による「災害疑似体験」も公開しています。

静岡県デジタル地震防災センター

検索



サテライト地震防災センターがあなたのまちにも出張します!

地震・風水害のパネル展示や、VRゴーグルを使用した「災害疑似体験」、段ボールベッドや建物の揺れ方の違いが分かる実験装置などの展示をしています。お住まいの地域で実施された際はぜひお立ち寄りください!



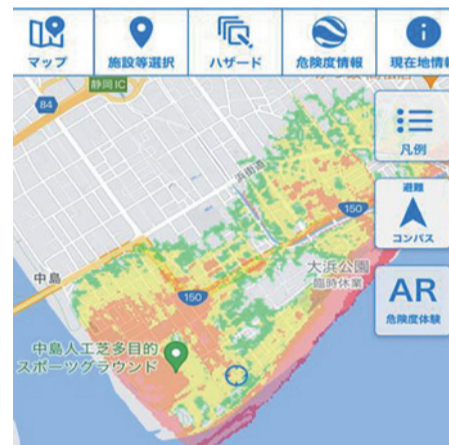
サテライト地震防災センター

検索



静岡県総合防災アプリ「静岡県防災」を使ってみよう

防災アプリには、緊急防災情報、ハザードマップ、避難トレーニングなどさまざまな機能が備わっています。ぜひダウンロードして使ってみましょう!



地震(揺れ)、津波、洪水、土砂災害、火山(富士山)のハザードマップをスマホから手軽に確認できます。

ハザードマップの確認画面

静岡県 防災アプリ

検索



病院に行く?救急車を呼ぶ? けがや病気で迷ったら相談!

窓口名称	救急安心電話相談 <small>シャープなないちいきゅう</small> (#7119)	静岡こども救急電話相談 <small>シャープはっせん</small> (#8000)
対象者	おおむね 15歳以上	おおむね 15歳未満
開設時間	平日: 18時~翌朝8時 土曜日: 13時~翌朝8時 日曜・祝日: 8時~翌朝8時 4月から24時間365日 になります!(予定)	24時間365日
利用方法	「#」を押して「7119」 <small>ダイヤル回線、IP電話、熱海市泉・裾野市茶畑の一部地域からは、☎054(204)7119</small>	「#」を押して「8000」 <small>ダイヤル回線、IP電話、熱海市泉・裾野市茶畑の一部地域からは、☎054(201)9910</small>
主なアドバイス内容	<ul style="list-style-type: none"> けがや病気の緊急度、対応方法 救急車の利用の案内 	<ul style="list-style-type: none"> 受診できる医療機関の案内 その他の相談窓口の紹介

※#7119は、県と各市町の負担により運営しています。