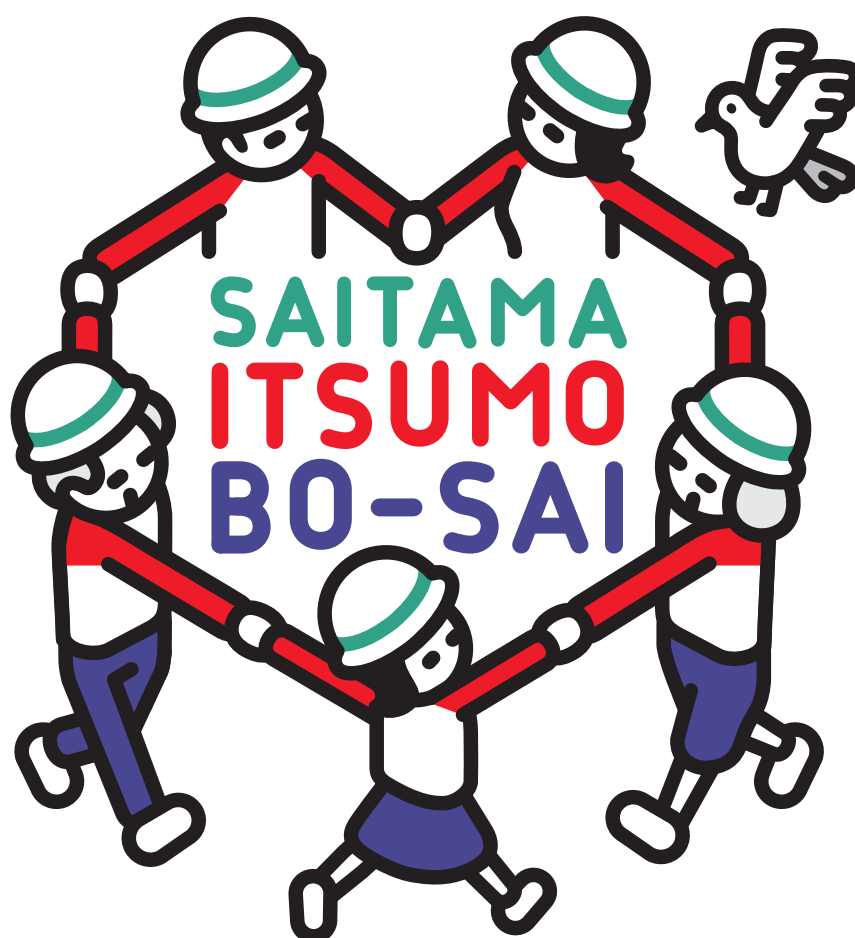


目立つところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

命を守る3つの自助編

家具の固定／災害用伝言サービス／3日分以上の水・食料備蓄



あなたのイツモが、
モシモを変える。

彩の国  埼玉県

埼玉県には、大きな都市がある。

豊かな自然がある。

地元で働く人もいれば、県外で働く人もいる。

ひとり暮らしの人、家族と暮らす人。

じつにさまざまな人が、日々の暮らしを

育んでいます。多様な暮らしが揃う埼玉県。

だからこそ私たち全員が防災に取り組み

成果を出せば、それは日本中の防災の

お手本にもなる、と思うのです。

災害時の備えを、ふだんから家族や身近な人と

話し合う。準備する。それを継続する。

そういうことが当たり前になれば埼玉は、

いままで以上に人にやさしく、

いのちにやさしい街になる。

何があっても、住みやすい埼玉であるために。

ぜひあなたから「イツモ防災」、始めてください。

SAITAMA ITSUMO BO-SAI

「安全なおうち」チェックポイント

●地震が起きたら

BEFORE



AFTER



生活の場を「安全」にすることが、防災対策の基本です。

●「安全なおうち」のポイント

屋根を
軽くする



壁を
増やす



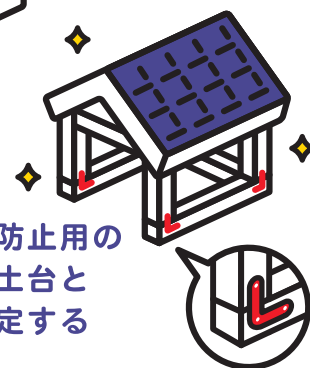
筋交いなどで
壁を補強する



昭和56年（1981年）

この年に耐震基準が強化されました。
建物の耐震に対する安全性をチェックする一つの目安です。

新しい壁を増やし
バランスを
改善する



引き抜け防止用の
金物で土台と
柱を固定する

まずは市町村に相談

市町村によっては助成制度が利用できます。

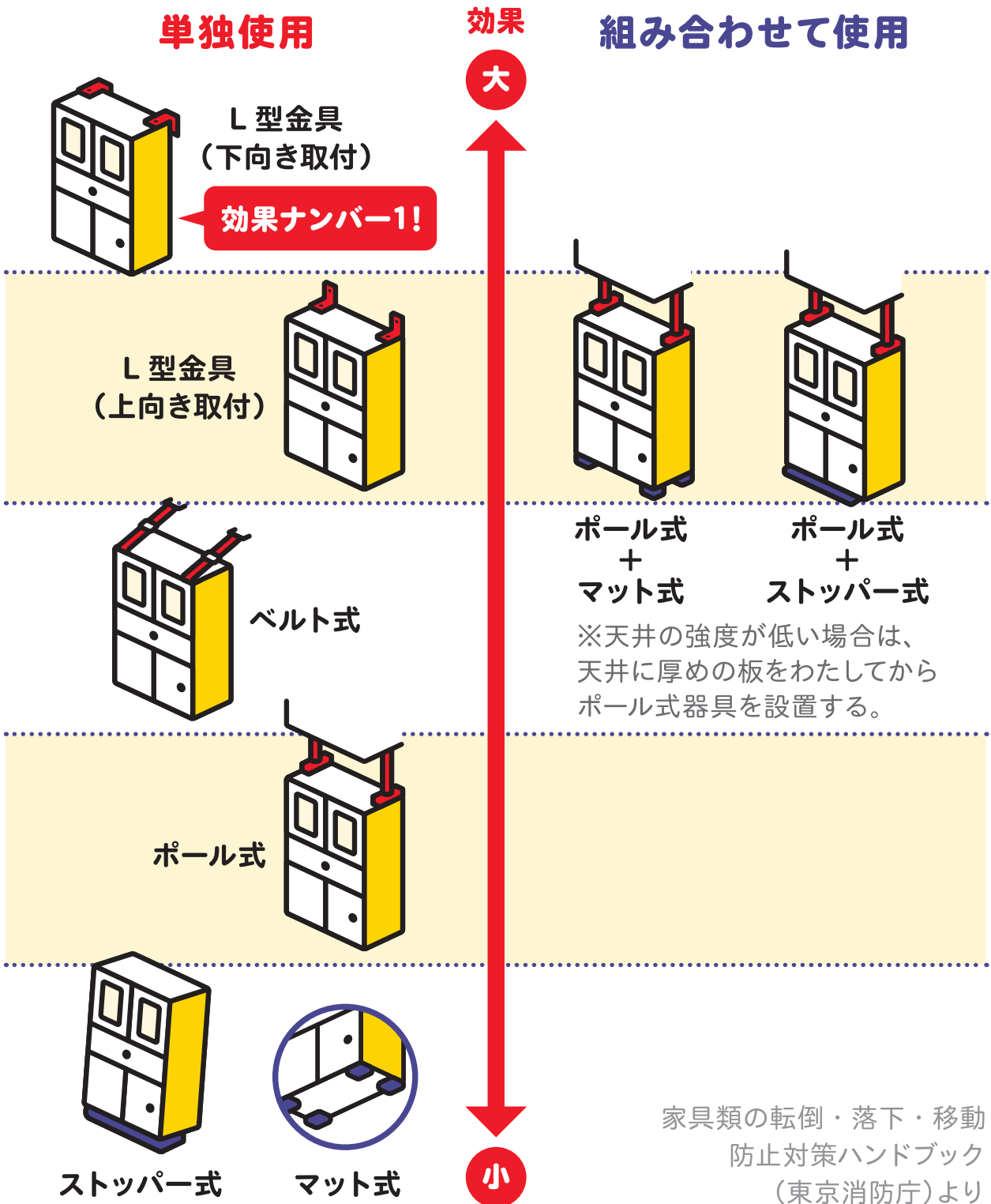
条件等はそれぞれ異なるので
まずは問い合わせてみましょう。

「埼玉県内の住宅・建築物の耐震診断・耐震改修に関する補助制度等のご案内」

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a1106/shinsai/taishinhojyo.html>

家具の転倒防止法①

●家具転倒防止グッズの効果

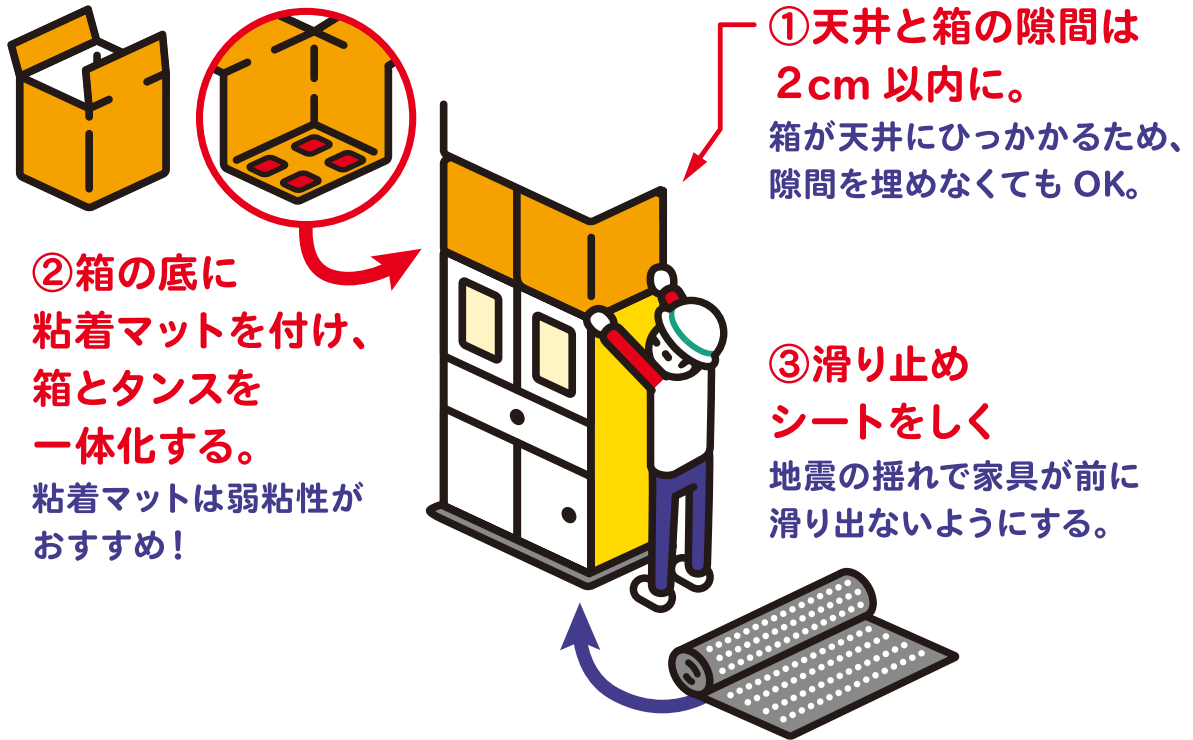


家具の固定を専門家に依頼したい場合は、「埼玉県家具固定サポーター」を活用ください。(相談無料、施工有料)

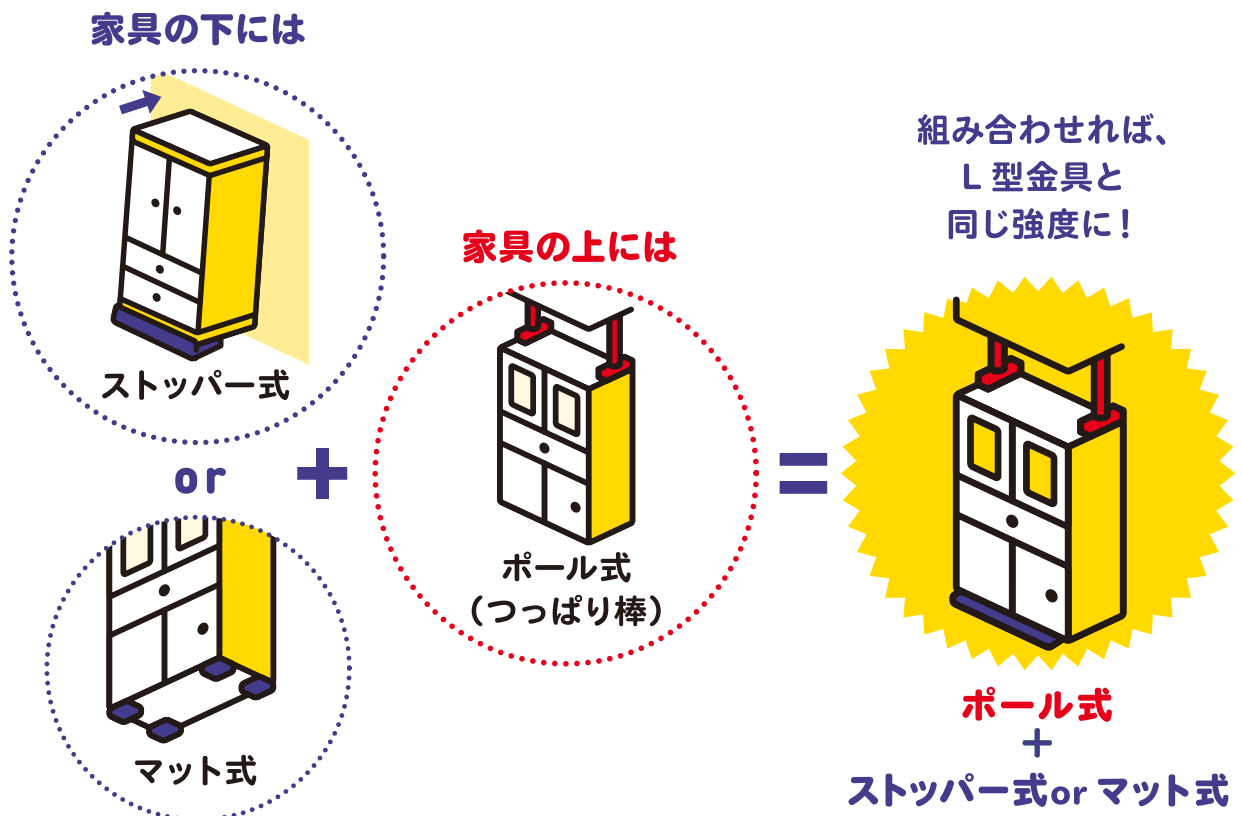
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

家具の転倒防止法②

● 段ボール箱など身近な素材で転倒防止 3つのポイント

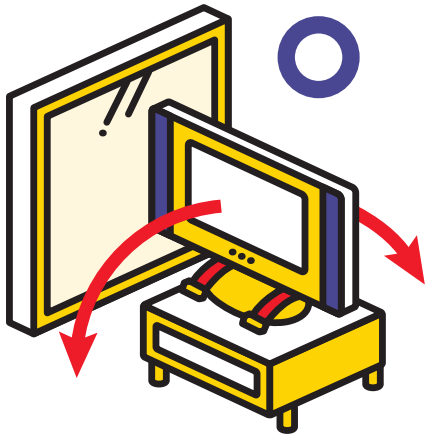


● 合わせ技での家具の固定

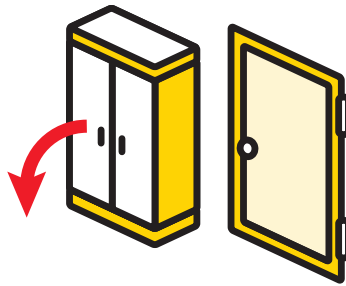


家具の転倒防止法③

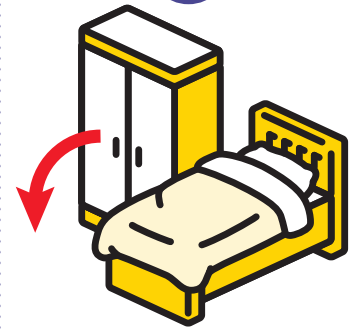
●家具の配置の工夫



窓ガラスの前にものを置かない。または倒れても当たらない方向に置く。

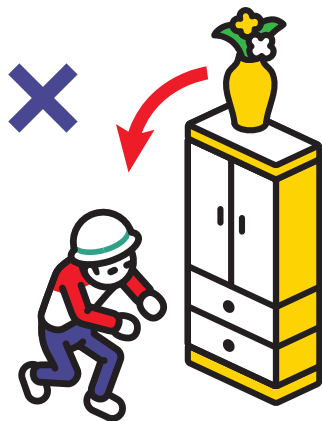


避難の妨げにならないように置く。



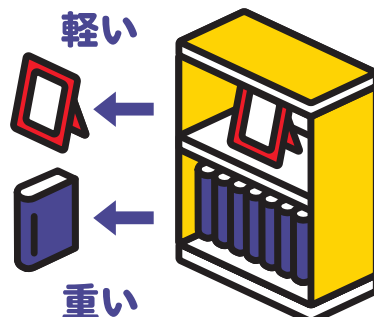
倒れてこない位置に寝る。

●収納の工夫



ガラス製品などは家具の上に置かない。

上は軽いもの、
下は重いものを
収納。



●シンプル防災

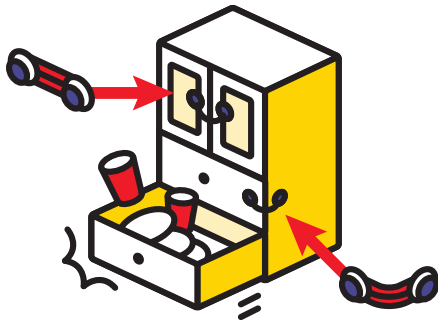


家具を一部屋に集め、寝室には何も置かない。

その他の家の中の地震対策

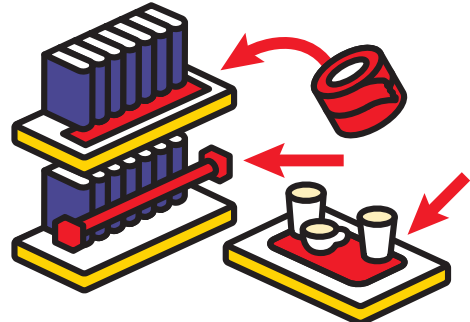
● 飛び出し、落下防止／冷蔵庫・テレビの固定

開き戸・引き出し



飛び出し防止器具を取り付ける。

本棚・食器棚



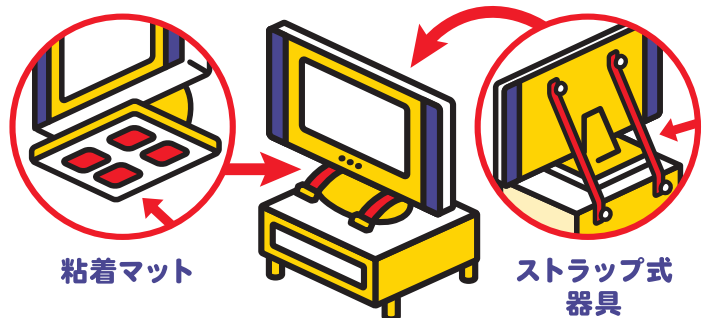
落下抑制テープや器具、すべり止めシートで対策を。

冷蔵庫の転倒防止



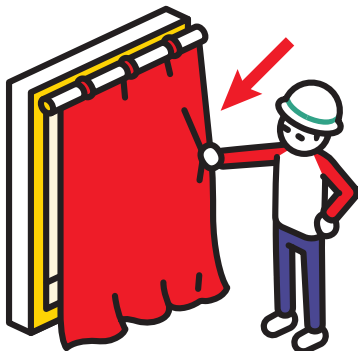
ベルト式器具で冷蔵庫の上部と壁を固定する。

液晶テレビの転倒防止



ストラップ式器具や粘着マットなどでテレビ台に固定。

ガラスの飛散防止



飛散防止フィルムを貼るか、なければうすいレースやカーテンを引いておく。

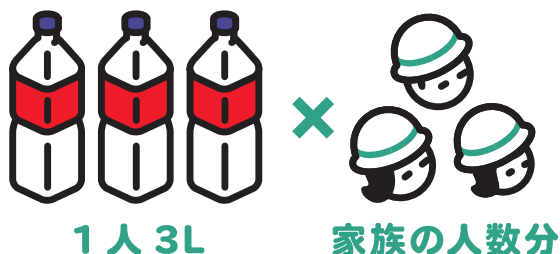
各部屋を回って、家の中の安全をチェックしましょう！

- ☐ リビング（よくいる場所）
- ☐ 台所
- ☐ 子ども部屋
- ☐ 寝室

各部屋からの「避難経路」もあわせて確認しましょう。

3日分以上の水・食料の備蓄法①

● 飲料水の備蓄量



1日1人3リットル、
最低3日分、できれば
7日分を用意しておく。

●あわせて、自宅近くの
給水ポイントもチェックしておこう。

● 7日間備蓄を実現するための知恵

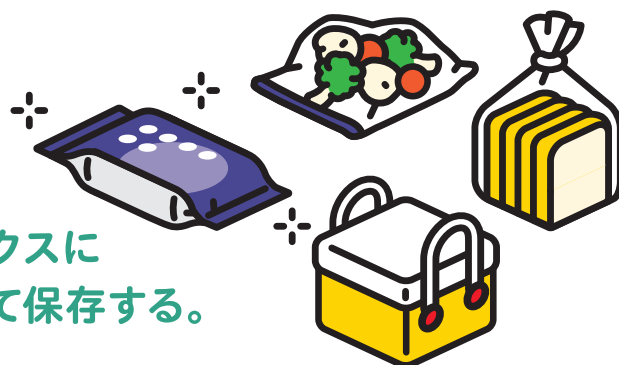
冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べ、
非常食はその後で食べるようにしましょう。

1
、
3
日
目

冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

普段から冷蔵庫・
冷凍庫に食材を
多めに買い置きしておく。

停電時は、クーラーボックスに
保冷剤と食べものを入れて保存する。



4
、
7
日
目

「ローリングストック法」で備蓄した非常食を食べる



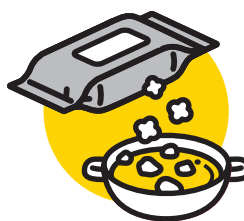
缶詰・
レトルト食品

食べ慣れた
好みのものを
備えましょう。



乾麺

ゆで時間の
短いものが
おすすめです。



フリーズ
ドライ食品

少量のお湯で
温かい食品に。
野菜もとれます。



乾物

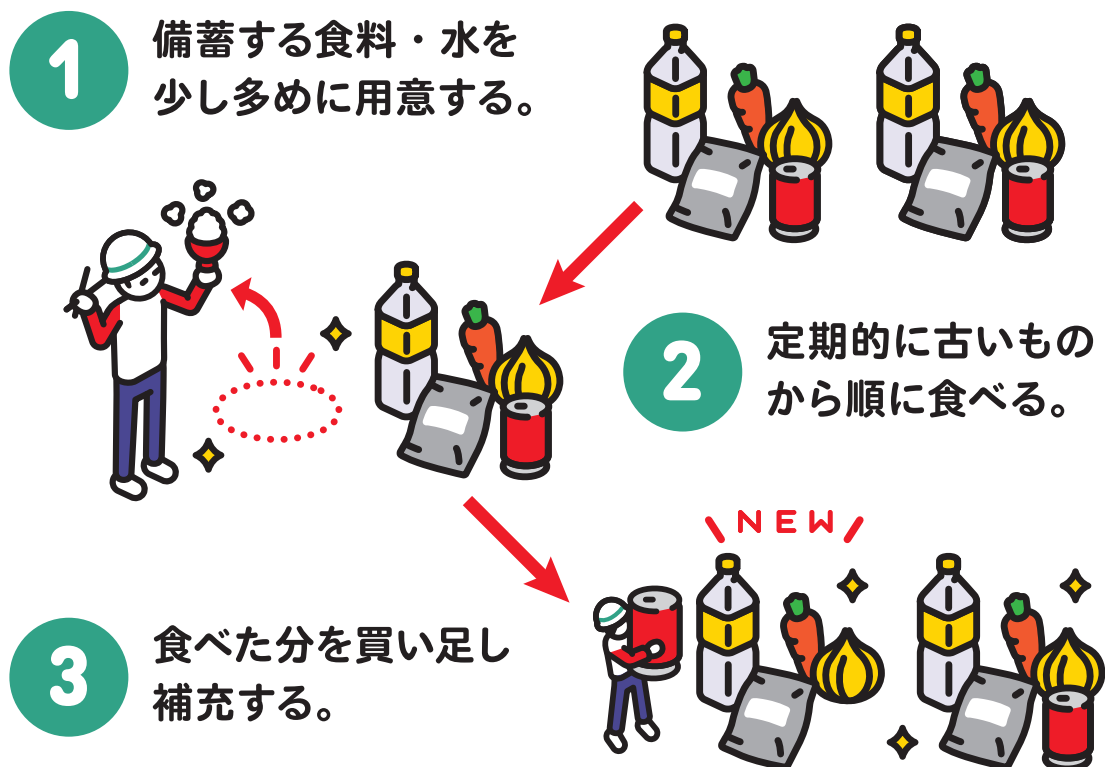
災害時に
不足しがちな
ミネラル・食物
繊維を補給。

ローリングストック法については次ページで紹介。→

3日分以上の水・食料の備蓄法②

● ローリングストック法

ローリングストック法ならば、普段から食べなれた食品を「非常食」にすることができます。



● 非常時の食事の際に便利なもの

カセットコンロ・ボンベ



1本で約**65分**使用可能

1ヶ月で**15~20本**必要！

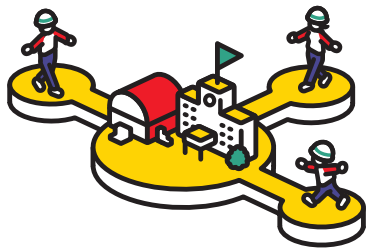
※1日30分~45分使用で

非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。

非常時の連絡方法①

● 家族で決めておく連絡のルール

日中、家族は離れ離れ。非常時の連絡方法は家族内であらかじめ複数決めておきましょう。



集合場所・
避難場所



行先の
メモを残す
場所・方法



災害時の
連絡手段
(災害用伝言
サービスなど)



連絡の
取り次ぎ先
(遠方の親戚・
知人など)

● 避難場所と遠方の知人の連絡先メモ

安否情報を取り次いでくれる人
(遠方の親戚・知人)の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

緊急時の家族の
避難(集合)場所

津波や、河川の氾濫の危険がある場合は、
堅固な中高層ビルや高台などに避難し、
安全が確認できるまで待機する。

非常時の連絡方法②

● 災害用伝言サービスの種類

災害用伝言サービスには3つの種類があります。
それぞれの特徴を知り、複数使えるようにしておきましょう。

災害用伝言ダイヤル
「171」



171をダイヤル

登録可能番号

被災地域の
市外局番から
始まる電話番号

保存時間

48時間

登録件数

1~10件

被災規模によって
変わります

録音時間

30秒/件

災害用伝言板



各社公式メニューや
専用アプリから

登録可能番号

携帯の電話番号

登録時は自動的に
登録され入力不要

保存時間

サービス
終了時まで

登録件数

10件

ソフトバンクは
80件

登録文字数

100字/件

災害用伝言板
web171



『web171』で検索

登録可能番号

すべての電話番号

携帯、PHS、IP電話の
番号でも登録可能

保存時間

6ヶ月

登録件数

20件

携帯各社伝言板の
伝言も一括検索可能

登録文字数

100字/件

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日等に体験利用ができます。
使い方をあらかじめ確認してください。

災害用伝言ダイヤル「171」の使い方

1



「171」をダイヤルする。
携帯電話や公衆電話でもOK。

2

録音



再生



録音は「1」を、再生は「2」を
ダイヤルする。

3



録音は「自分の番号」、再生は
「相手の番号」をダイヤルする。

4



音声ガイダンスにしたがって、
伝言を録音または再生する。

録音 する電話番号(携帯・IP の電話番号は不可)

一口メモ



携帯電話等から、市外局番から始まる固定電話番号での
伝言の録音・再生は可能。録音時間は30秒と短いため、
あらかじめ録音内容を作成しておくといでしょう。

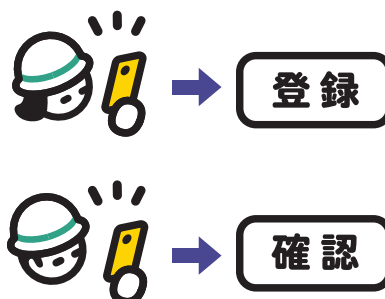
災害用伝言板(携帯電話・スマートフォン・PHS)の使い方

1



公式メニューや専用アプリから
「災害用伝言板」にアクセスする。

2



登録は「登録」を、確認は
「確認」を選択する。

3



登録は「状態」とコメントを、
確認は「相手の携帯番号」を
入力する。

4



「登録」を押して完了する。
確認は登録済の
伝言を閲覧する。

スマートフォンの場合、機種によっては
専用アプリからのみアクセスできます。
あらかじめダウンロードしておきましょう。

一口メモ



SNSは、災害時には安否確認手段としても活用できます。
電池切れに備え、充電器を常備しましょう。

災害用伝言板 (web171) の使い方

1

検索



WEB171

インターネットから
災害用伝言板(WEB171)
へアクセスする。

2

電話番号

0123-XX-XXXX



登録



確認

伝言を登録するときも
確認するときも
電話番号を入力する。

3

〔伝言〕

〇〇です。
無事です。今は
家にいます。

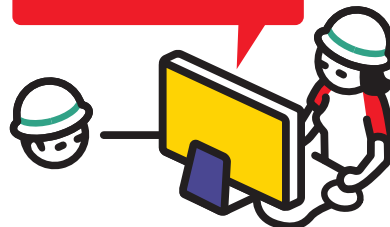


登録は伝言を入力し
「登録」を押す。確認は
登録済の伝言を閲覧する。

4

〔返信〕

私も無事です。
今は会社に
います。



伝言に返信するときは、
必要事項を記載し「伝言
の登録」をクリックする。



登録

する電話番号(固定・IP・携帯・PHS すべての電話番号が登録可)

一口メモ



あらかじめ伝言を伝えたい方の連絡先を設定すると、
実際に伝言を登録した際に、その通知先へ伝言内容を
メールまたは電話で通知することができます。

家族や安否確認をとりたい人の連絡先

名前

.....
電話番号

.....
携帯番号

.....
メール

名前

.....
電話番号

.....
携帯番号

.....
メール

家族や安否確認をとりたい人の連絡先

名前

.....
電話番号

.....
携帯番号

.....
メール

名前

.....
電話番号

.....
携帯番号

.....
メール

自宅避難用おすすめグッズ

●家の中に準備しておこう（4人家族の場合）

地震が起きても自宅が安全ならば、避難所ではなく自宅で生活できるように下記の備え（4人分）をしておきましょう。

LEDランタン・3つ（リビング・キッチン・トイレ用）

☐

LEDヘッドライト・4つ（家族全員分）

☐

カセットコンロ・1つ

☐

カセットボンベ・15本（約1ヵ月分）

☐

口腔ケア用ウェットティッシュ

☐

ガムテープ＋油性ペン

☐

ラップ

☐

ポリ袋（小・中・大）

☐

新聞紙（多用途に使える）

☐

携帯トイレ・65枚（約7日分）〔節約型〕

1人1日5回 × 家族の人数分 × 7日分

大便是1回ごとに、小便是3～4回使用

ごとに交換すると、家族4人で少なくとも約65枚必要。

☐

非常持ち出し袋は「減災グッズチェックリスト」を参照。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>



防災は、ふだんの絆にもなる。

日常の
コミュニティ活動が
大切です



高齢者、
障害者
への支援に
協力しよう



防災訓練で、
知識や技を
学ぼう



●自分の暮らすまちの災害リスクを知ろう

地震による揺れや危険度を地図上に表したハザードマップは以下のURLからご覧になるか、各市町村にお問い合わせください。

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishinhazado.html>

発行元：埼玉県危機管理防災部危機管理課

問合せ：電話 048-830-8141

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html>

平成27年11月制作

企画・制作：NPO法人プラス・アーツ デザイン：文平銀座＋北谷彩夏

埼玉県の
マスコット
「コバトン」

