

“自分の命は自分で守る”ための備えをしましょう

大地震に備える 命を守る3つの自助の取組

マグニチュード7クラスの首都直下地震は今後30年以内に70%の確率で発生し、最新の埼玉県地震被害想定調査結果では、県南東部の11市区に震度6強の揺れが発生すると想定されています。

災害対応は、まずは「自分の命、安全は自分で守る」ことが重要です。しかも、「災害対応は日頃、やっていることしかできない」と言われています。日常的な心構えや対策が大きな効果を発揮するのです。

“自分の命は自分で守る”ために、3つの取組は必ずしましょう。

1 家具の固定

首都直下地震の被害イメージと近い阪神・淡路大震災では、死者数は6,434人に及び、死者の80%以上が家屋の倒壊や家具等の転倒による圧迫死でした。

“自分の命、安全は自分で守る”ためには、まずは家具や家電製品の固定をしましょう。

【家具等の固定方法】

原則は、L型金具等で壁下地にネジで固定。それが難しければ、ポール式（突っ張り棒）＋ストッパー式またはマット式
※L型金具等→L型金具、ベルト式、チェーン式



特に重要なポイント

- ☑ ①寝ている場所
- ☑ ②よくいる場所（ダイニング、キッチン、子供部屋等）
- ☑ ③避難経路

は、家具や家電製品が倒れてこないようにする

2 災害用伝言サービス

災害発生直後は、電話がつながりにくい状態となるため、家族の安否を確認するには「災害用伝言サービス」を活用することが有効です。予め家族で連絡方法を決めておき、日ごろから体験しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

- ① 171にダイヤル >ガイダンスが流れる
- ② 録音は「1」、再生は「2」をダイヤル >ガイダンスが流れる
- ③ 連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号および携帯電話・PHS・IP電話の番号をダイヤル
(0xx)-xxx-xxxxx >ガイダンスが流れる
- ④ 伝言の「録音」または「再生」

災害用伝言板／NTT災害用伝言板web171

携帯電話各社が提供する「災害用伝言板」では、携帯電話番号単位で安否情報を登録・確認できます。NTT災害用伝言板web171では、全ての電話番号（携帯電話・固定電話等）単位で安否情報を登録・確認できます。

★ 体験利用日：毎月1日・15日、防災週間(8/30～9/5)など

3 3日分以上の水・食料備蓄

（携帯トイレも合わせて備蓄）

災害発生直後は、支援物資が届くまで時間がかかることを想定し、最低3日分（できれば1週間分）の水と食料を備えておきましょう。

保存性のよい食料品を少し多めに『買い置き』し、その備蓄（ストック）した食料品を、日常的に食べて、食べた分を買い足す「ローリングストック」が無駄なく有効です。

特に重要なポイント

- ☑ 飲料水及び食料品は最低3日分（できれば1週間分）を確保する（水は1日1人3ℓ）
- ☑ 自分や家族が食べたいものを用意する
- ☑ 主食（米、パン等）だけでなく、副菜（野菜等）や主菜（肉、魚等）など栄養バランスも考える
- ☑ 家族構成（乳幼児・高齢者・食物アレルギー等）を考慮した食料品を用意する



皆さんの行動・備えが、自分や家族の命を守ることにつながります

彩の国 埼玉県



埼玉県危機管理防災部危機管理課

●住所：〒330-9301 さいたま市浦和区高砂3-15-1

●TEL: 048-830-8141 ●ホームページ：<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

2016年3月修正（2014年8月発行）