

特集

災害から

命を守る

※写真はイメージです

7月に全国各地で起きた大雨被害。

九州地方を中心に、各地で大雨特別警報が発令されるほど強烈に降り続いた大雨は、全国各地に深い傷跡を残しました。

被災された地域は今もなお、懸命な復旧作業に追われています。

自然災害はいつ、何時、自身の身に降りかかってくるか分かりません。だからこそ、日ごろの備えや心構えがとても重要となります。

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人ひとりが自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われています。その中でも基本となるのは「自助」、一人ひとりが自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。「自助」に取り組むためには、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておくことが必要です。また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありません。一人ひとりが日ごろから防災ガイドブックを確認し、自宅の災害リスクを認識するなど、自分の周りにどのような災害の危険が及ぶのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。



防災訓練に参加しましょう



市は毎年、市内中学校で総合防災訓練を実施しています。訓練は、参加された方に、いざという時の必要な知識・技術を習得していただくとともに、地域の連携を深めていただくことなどを目的としています。

しかし、今年は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中学校での防災訓練を取りやめ、自宅や職場、学校などでそれぞれが自主的にできる新しい形の防災訓練を実施します。

ぜひ積極的に参加し、防災への意識を高めましょう！

小牧市防災訓練のお知らせ

期間 8月30日(日)～9月5日(土)
(9月1日防災の日を含む防災週間)

場所 自宅・職場・学校・外出先等

内容 防災情報メールによるシェイクアウト訓練、災害用伝言ダイヤル体験、非常食や備蓄確認等、防災啓発動画講座、地震防災アプリ体験の各訓練



防災情報メールの登録を！



災害対策の一つとして、情報を収集することは非常に重要です。市では、気象警報、本市の震度情報、避難勧告などのメール配信を行っています。まだ登録されていない方は、ぜひご登録ください。

○登録方法は2通り ※登録料は無料。メール受信にかかる通信料は利用者負担となります。

登録方法 1

- ① QRコードを読み取る
- ② サイトに接続
- ③ 手順に従って登録



登録方法 2

t-komaki@sg-m.jp

- ① 上記メールアドレスに空メールを送る
 - ② 返信されたメールに記載されている手順に従って登録
- ※迷惑メール防止機能をお使いの方は、登録する前に「@sg-m.jp」ドメインからのメールが受信できるように設定してください。

訓練内容



8月30日(日)
午前9時スタート

訓練メールが届いたら、下図のようにシェイクアウト（安全確保行動）をとりましょう。

01

シェイクアウト（安全確保行動）をとりましょう！



安全行動 1 姿勢を低くする (DROP)

- ・地震の揺れに伴う転倒を防止し、その場から動かされないようにするため姿勢を低くする。

安全行動 2 体や頭を守る (COVER)

- ・頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。
- ・机など隠れる場所がない場合は、手や腕、カバンや本など、身近なもので頭を守る。

安全行動 3 揺れが収まるまで動かない (HOLD ON)

- ・揺れている間に動くのは危険なので、揺れが収まるまで、1分くらいその場に留まり、動かないようにする。

← 続きは次ページ
Go to next page



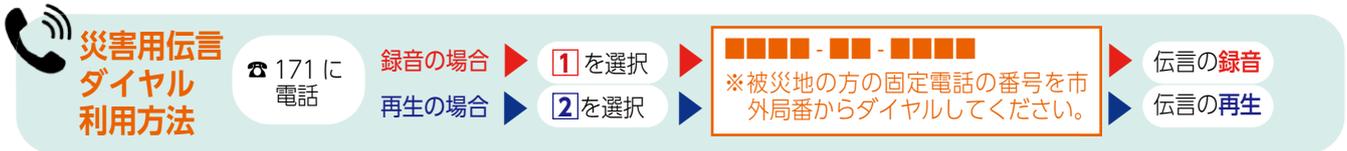
02

災害用伝言ダイヤル(171)を体験しよう！



災害用伝言ダイヤルとは？

災害発生時（震度6弱以上の地震など）にNTTが開設するサービスです。被災地への電話がつながりにくい場合に家族などの安否確認に活用できます。



インターネットで録音・確認 災害用伝言板 web171 利用方法

web171 <https://www.web171.jp/> にアクセス



QRコードはこちら



登録したメッセージを通知できます

登録情報を通知するには、あらかじめ伝言の通知先を登録してください。メール通知先は10件、音声通知は1件まで登録可能です。

携帯電話各社の災害用伝言版に登録された伝言を検索することができます。携帯電話各社の災害用伝言版の利用方法については、各社ホームページなどでご確認ください。

03

備えの確認をしましょう！



災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。

また、災害が発生し、自宅が危険な場合は、避難所など安全な場所に避難することが重要です。場合によっては、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

備蓄食品を選ぶポイント

出典：農林水産省
協力：カゴメ株式会社

※備蓄品の掲載記事については、毎年、市の総合防災訓練などに参加され、備蓄食品の啓発にご尽力いただいている市内企業のカゴメ(株)のご協力のもと作成しました。

質

(栄養バランスの良いもの)

栄養バランスを野菜で整えましょう！

いざ備蓄食品を揃えようとする、ご飯やパンなどの主食が多くなり、栄養が炭水化物中心になってしまいがちです。

災害時は“野菜”が不足しがちです。

長期保存のできる野菜ジュースなど、野菜が入っているものを意識して準備しましょう！



量

(少しの量で満足が得られるもの)

ちょっとした工夫で満足感アップ！副菜は具が多く入ったものを！

例えば主食のアルファ化米は、水で戻す代わりに野菜ジュースを使うと、味に深みが出て食欲をそそり、満足感もアップします。

副菜は具が多く入ったおかずやスープなどがおすすめです。



安心

(日ごろ食べ慣れたもの)

心が落ち着くものを！

備蓄食品は我慢して食べるものだと思いませんか？

いつもと違う状況になるとストレスが溜まりやすく、体や心の状態も大きく変化します。

そんな時だからこそ、普段の食事に近いものや、好きなお菓子など、“**心がホッと安心するもの**”も準備してみてもいいのでは？



非常持出品の例

避難時に「まず」持ち出すべきもの

食料品・飲料水

非常食（カップ麺、缶詰など）、飲料水



防災用品

携帯ラジオ、懐中電灯、ライター、軍手、ヘルメット



医療品

持病薬、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、ばんそうこう、包帯、傷薬、おくすり手帳



貴重品

現金、通帳、印鑑、身分証明書



その他の生活用品

衣類、雨具、タオル、ティッシュ、マスク、除菌シート、メガネ、コンタクト用品、生理用品、缶切り、歯ブラシ、体温計



災害用備蓄品の例

災害復旧までの数日間を自活するためのもの

食料品（レトルト食品など）

飲料水（1人1日あたり3L）

飲料水用ポリタンク

メガネ、コンタクト用品、生理用品、缶切り、歯ブラシ

カセットコンロ、ガス

持病薬、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬

ばんそうこう、包帯、傷薬、おくすり手帳

簡易トイレ、トイレトペーパー

洗面具、食品用ラップ、ビニールシート

※記載は一例です。自身の実情に合わせてご用意ください。

（例）乳幼児や高齢者がいる場合、離乳食、粉ミルク、介護用品を準備するなど

大きな災害が発生すると食料や生活物資が不足します。救援物資もすぐには届きません。そのため**食料・飲料水などは3日以上（可能な限り1週間分以上）**用意しましょう。

でも一週間分以上のものも備蓄するのは大変そう・・・消費期限の問題とかもあるし・・・

そんなアナクに！

最近では、長期保存できる食料品などの買い置きを増やして、消費した分だけを買って足すという「**家庭内流通備蓄（ローリングストック）**」が推奨されています！

準備する

ローリングストック

買足

飲む・食べる

やってみよう！

個人で、家族でできること

災害はいつ何時発生するか分かりません。家族と離れているときでも全員が無事でいられるよう、災害時の行動について話し合っておきましょう。

- 防災ガイドブックなどで、自宅、学校・会社、通勤・通学路の危険箇所を確認して、安全な避難ルートを複数検討しておきましょう！
- 家族や身近な人と、避難先（待ち合わせ場所）、連絡方法などを決めておきましょう！
- 前ページの「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」の使い方を覚えておきましょう！
- 非常持出袋と災害用備蓄品を備えておきましょう！



05 地震防災アプリを体験しよう！



地震防災訓練アプリは、自治体などの地震発生を想定した防災訓練（シェイクアウト訓練など）で利用できるアプリです。アプリに訓練の日時を登録し、登録した訓練の日時になると、緊急地震速報の専用ブザー音が鳴ります。専用ブザー音をきっかけに避難行動をとる訓練を実施できます。

STEP ① アプリをインストール

STEP ② 事前登録

STEP ③ 訓練実施



iOS 版



Android 版

04 防災啓発動画を見てみよう！

くまモン特別講座！
くまでもわかる！？「地震への備え」（内閣府）

市ホームページからご覧ください。

○防災啓発動画

◇ストリーミング版（YouTube）
・YouTube 内閣府防災チャンネル

