

発行日	令和4年8月31日
発行元	災害対策課
所属長	課長 森本 仁信
電話	06-6489-6165

# 防災対策情報便



令和4年8月号

## 1 いつ起こるか分からない～地震に備えましょう～

### 身の回りの危険性

阪神・淡路大震災では、多くの方が寝ていた早朝に発生したため、亡くなられた方の死因の8割近くが「窒息・圧死」でした。このことから、家具や家電を固定しておくことの重要性が分かります。

さまざまな耐震グッズが市販されているので、それぞれの家具や家電に合ったものを利用すると良いでしょう。そして、窓や棚のガラス面にはガラス飛散防止フィルムをお忘れなく。

また、地震の揺れで食器棚の扉が開き、中身が飛び出してくることもあります。扉のある家具には、扉開き防止の器具を取り付けましょう。

### 【家具・家電の固定ポイント】

#### ①本棚

家具転倒防止グッズを取り付けましょう。突っ張って固定するタイプや、壁に固定するタイプがあります。

#### ②窓ガラス

ガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

#### ③扉

揺れによって扉が開かないよう、扉開き防止グッズを取り付けましょう。

#### ④テレビ

耐震マットや耐震クッションで固定しましょう。

#### ⑤壁掛けの時計や額

簡単にはずれないように、しっかりと固定しましょう。

#### ⑥照明

簡単にはずれないように、しっかりと固定しましょう。特に吊り下げ式のものには、同色の飾りチェーンなどを使い、3 または 4 方向に連結することをオススメします。

#### ⑦ドレッサー

家具転倒防止グッズを設置しましょう。家具の下に敷いて安定させるタイプのものなどがあります。

#### ⑧食器棚

家具転倒防止グッズを取り付けましょう。扉がある場合は扉開き防止具を、ガラス張りであればガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。

#### ⑨冷蔵庫

家具転倒防止グッズを取り付けましょう。突っ張って固定するタイプや、壁に固定するタイプがあります。



# 注目!

- 部屋の出入り口付近や玄関までの通路には、背の高い家具や重たい家具を置かない
- 家具や家電はベッド・布団から離して設置する
- 重いものは低い位置に置く(ピアノは戸建て住宅の1階に。電子レンジやプリンターなどの家電を高い場所に置かない。)

## 日頃からの備え

備蓄品、非常持ち出し品（備蓄は自力で3日間を乗り切れる量を目安に用意してください）

### 水・食料等

- 飲料水
- 給水タンク・給水袋
- アルファ化米
- 缶詰・レトルト食品
- カセットコンロ（ガスボンベ含む）
- IH調理器具
- 紙皿・紙コップ・割りばし

### 生活用品

- 携帯ラジオ（手回し式など）
- ポータブル充電機（スマホ用等）
- 携帯充電用ケーブル
- 懐中電灯
- LEDランタン
- 乾電池
- マッチ・ライター
- 万能ナイフ

- 雨がっぱ
- 軍手
- ビニール袋
- 眼鏡・コンタクトレンズ

### 薬・救急用品

- 常備薬
- 救急セット
- お薬手帳

### 衛生用品

- 簡易トイレ
- ティッシュ、トイレトペーパー
- 歯む歯磨き・歯磨きセット
- ドライシャンプー
- ウエットティッシュ
- 生理用品
- マスク
- アルコール消毒液

### 高齢者用品

- 補聴器
- 入れ歯
- 介護用品

### 乳幼児用品

- 離乳食・粉ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ・お尻ふき

### 衣類・防寒具

- 毛布・アルミブランケット
- 下着・着替え
- 使い捨てカイロ

### 貴重品等

- 現金（小銭含む）
- 健康保険証
- 身分証明書



⚠️ の品目は停電への備えとなります。ライフラインが停止した際には、市からの充電スポットや応急給水等の情報に留意してください。

## ローリングストック法

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。普段食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を補充していただけます。

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つので、ローリングストック法とよばれます。



【政府広報オンライン HP】

普段食べている食材を多めに買って、備える

普段の食事食べる

食べたら買い足して、補充する



# 注目!

アレルギー対応食品は、災害時には特に手に入りにくくなるので注意が必要です。

例えば、アレルギー対応の粉ミルクアレルギー対応の離乳食、レトルトなどのおかゆやごはん、缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品、好物の食品、飲み物を備蓄しておきましょう。

## 2 マイ避難カードをつくろう！！



「マイ避難カード」を作いませんか？  
(尼崎市ホームページ)

①自宅付近の災害時の危険性を確認

②避難開始を判断する情報を確認

③避難場所を確認

【マイ避難カード】

④「マイ避難カード」に記入

マイ避難カード		
災害の種類	名前	メモ
避難材料の入手 <small>(自宅付近の何が危険？大雨や台風のときに何を避難する？)</small>		
避難するとき <small>(何がどうなったら避難する？)</small>		
避難先 <small>(どこに？どのルートで？)</small>	■ (明かしたとき) ● (隠したとき)	
避難する方法 <small>(誰と？歩いて？車で？)</small>	■ (明かしたとき) ● (隠したとき)	

マイ避難カードとは、一人ひとりができる風水害への備えとして、「いつ」(避難のタイミング)、「どこへ」(避難先)、「どのように」(避難する方法)などを事前に考えておき、カードにまとめたものです。



## 3 令和4年度尼崎市防災総合訓練を行いました

令和4年8月26日(金曜日)午前9時50分から、尼崎の森中央緑地などで、南海トラフ巨大地震の発生に備え、関係機関との連携強化を図るため、尼崎市防災総合訓練を行いました。



応急救護訓練の様子



システム連携訓練の様子



ドローン実証実験の様子

## 4 大阪 880 万人訓練による本市への影響が想定されます

令和4年9月2日(金曜日)午後1時30分から、大阪府において「大阪 880 万人訓練」が実施され、大阪府域にある携帯電話に対し、緊急速報メールの配信が予定されています。大阪府と隣接する本市においても、電波が到達する可能性がありますので、実際の災害とお間違えのないようご注意ください。

詳しい内容は、「大阪 880 万人訓練」のホームページよりご確認ください。

[https://www.pref.osaka.lg.jp/shobobosai/trainig\\_top/](https://www.pref.osaka.lg.jp/shobobosai/trainig_top/)



大阪 880 万人訓練

検索



## 5 地域の防災 つなぎ隊！！

今回は、防災士の藤田さんにお話を伺いました。藤田さんは、防災における性別の垣根を取り除き、女性の立場も男性の立場も両方を大切にして地域防災に取り組んでいくことの重要性をお話しされていました。

また、身近な友人を亡くされた悲しい経験から防災の重要性をより多くの人に伝えたいと尽力されています。



Q 地域の防災活動をされるきっかけとなったことは何ですか。

A 気仙沼市に住んでいた同級生を東日本大震災で亡くしたことがきっかけです。気仙沼市は、過去から地震や津波の被害が多くある地域にも関わらず、その同級生は地震発生後に時間差で津波が襲来する可能性があることを知らずに、飼っていた犬が心配で自宅に戻り、被災しました。津波が時間差で押し寄せてくることを知っていれば、被災は免れたことを悔やみ、そのような悲しいことが二度と起こらないように、防災の重要性や知識を広めていきたいと思い、活動をしています。

Q 藤田さんが防災において、最も重要であると考えていることは何ですか。

A 被災した後の生活を今から準備することも重要ですが、まずは今(平時)動かないと実際、被災した時に何も行動できないと思います。人に頼ることを一番に考えるのではなく、自分の命は自分で守る、自分を守れてこそ、人を守ることができるということを常に意識して、防災活動に取り組んでいます。

Q 藤田さんは、防災における多様性について、どう考えておられますか。

A 防災においては、性別は関係なく、男性・女性いずれの意見が欠けていてもバランスが悪くなります。男性・女性いずれかの意見だけではダメで、多様な意見があって初めて歯車が上手く動き始めると思っています。また、性別だけでなく、国籍や年代を問わず、多様な意見を取り入れることも防災の重要なポイントだと確信しています。

