

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

単独使用

効果

組み合わせて使用



L型金具
(下向き取付)

効果ナンバー1!

大



L型金具
(上向き取付)



ポール式
+
マット式



ポール式
+
ストッパー式

※天井の強度が低い場合は、
天井に厚めの板をわたしてから
ポール式器具を設置する。



ベルト式



ポール式



ストッパー式



マット式

小

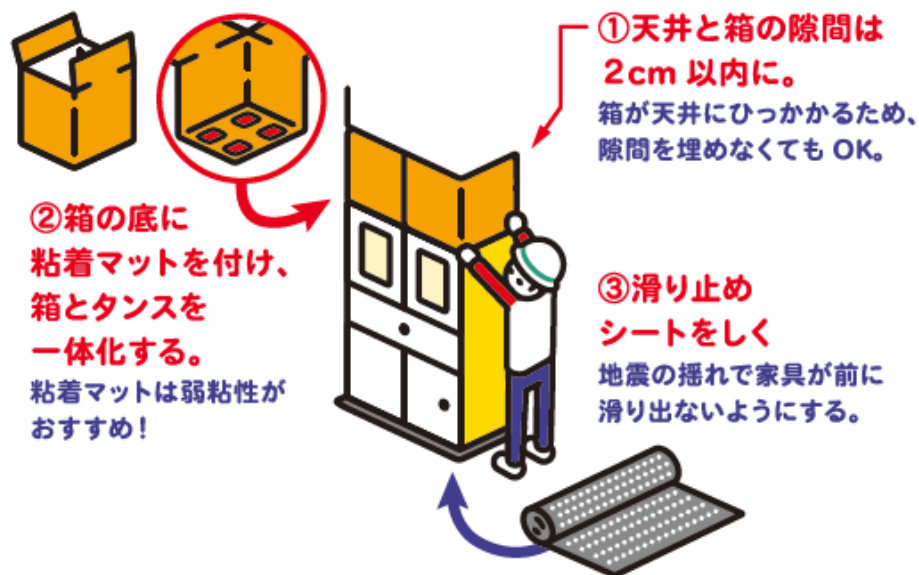
家具類の転倒・落下・移動
防止対策ハンドブック
(東京消防庁より)

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)

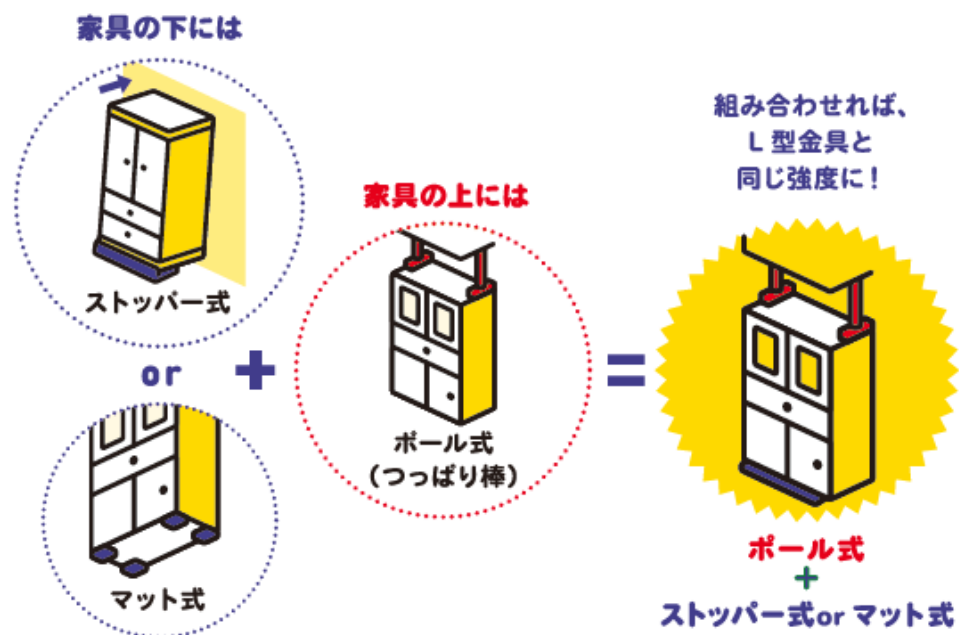
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

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

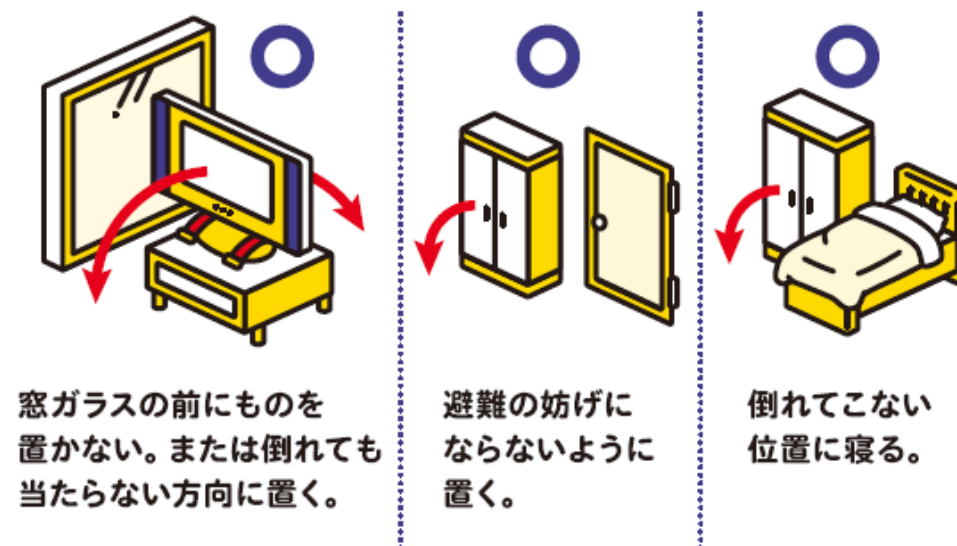


●合わせ技での家具の固定

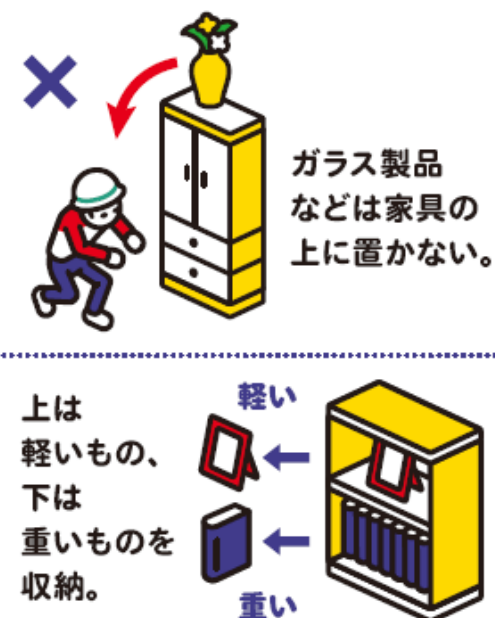


家具の転倒防止法③

●家具の配置の工夫



●収納の工夫



●シンプル防災



その他の家の中の地震対策

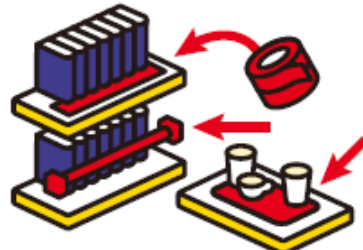
●飛び出し、落下防止／冷蔵庫・テレビの固定

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



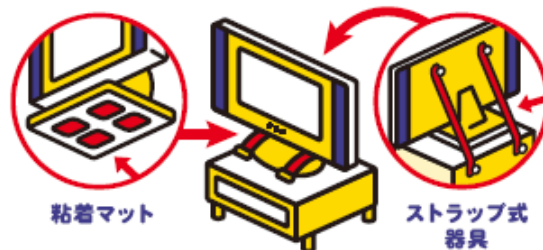
落下抑制テープや器具、すべり止めシートで対策を。

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。



● 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。

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



一口メモ



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。

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

災害用伝言板



各社公式メニューや
専用アプリから

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

固定電話は被災地域の
市外局番に限る

保存時間

サービス
終了時まで

登録件数

1~20 件

被災規模によって
変わります

録音時間

30 秒/件

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

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



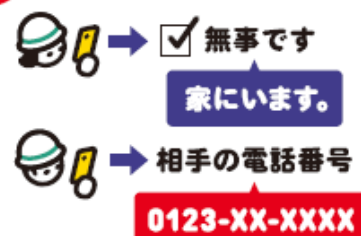
公式メニューや専用アプリから「災害用伝言板」にアクセスする。

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



インターネットから災害用伝言板(WEB171)へアクセスする。

2



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



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



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

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

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)

☐

飲料水:3日分(できれば7日分)

☐

非常食:3日分(できれば7日分)

☐

カセットコンロ、カセットボンベ:15本(1ヵ月分)

☐

口腔ケア用ウェットティッシュ

☐

からだふきウェットタオル

☐

ラップ

☐

ポリ袋(小・中・大)

☐

新聞紙(朝刊7日分程度)

☐

携帯トイレ:65枚(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>



積極的に
あいさつしよう



地元の
イベントで
地域の人たち
と交流しよう

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



防災訓練で、
知識や技を
学ぼう

高齢者、
障害者
への支援に
協力しよう



●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（平成30年7月更新）

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」

