

# 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



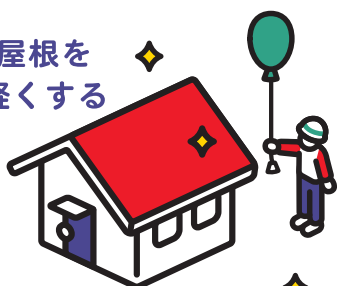
AFTER



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



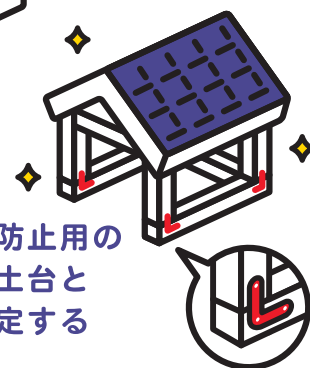
昭和56年(1981年)

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



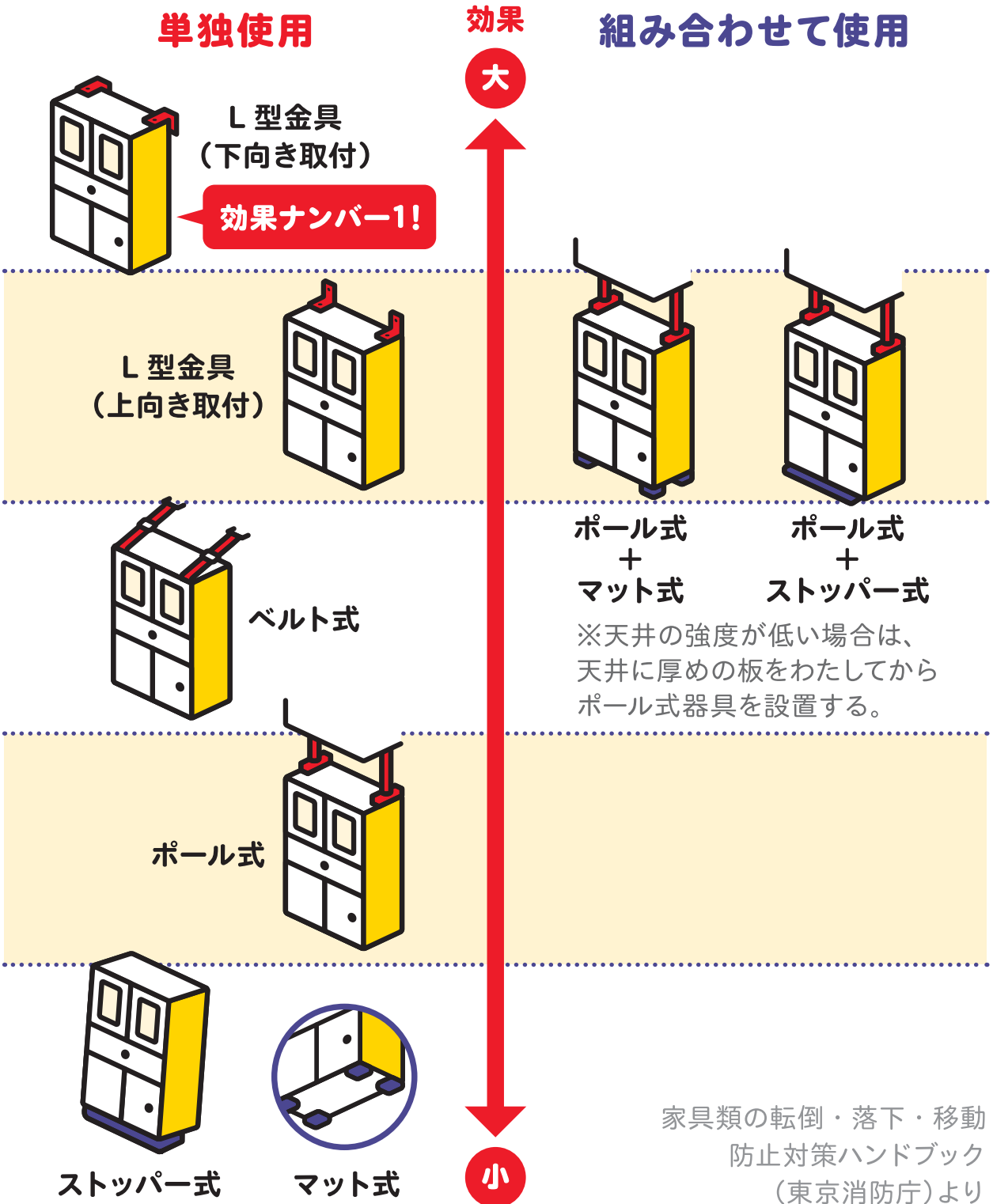
まずは市町村に相談

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。

# 家具の転倒防止法①

## ●家具転倒防止グッズの効果

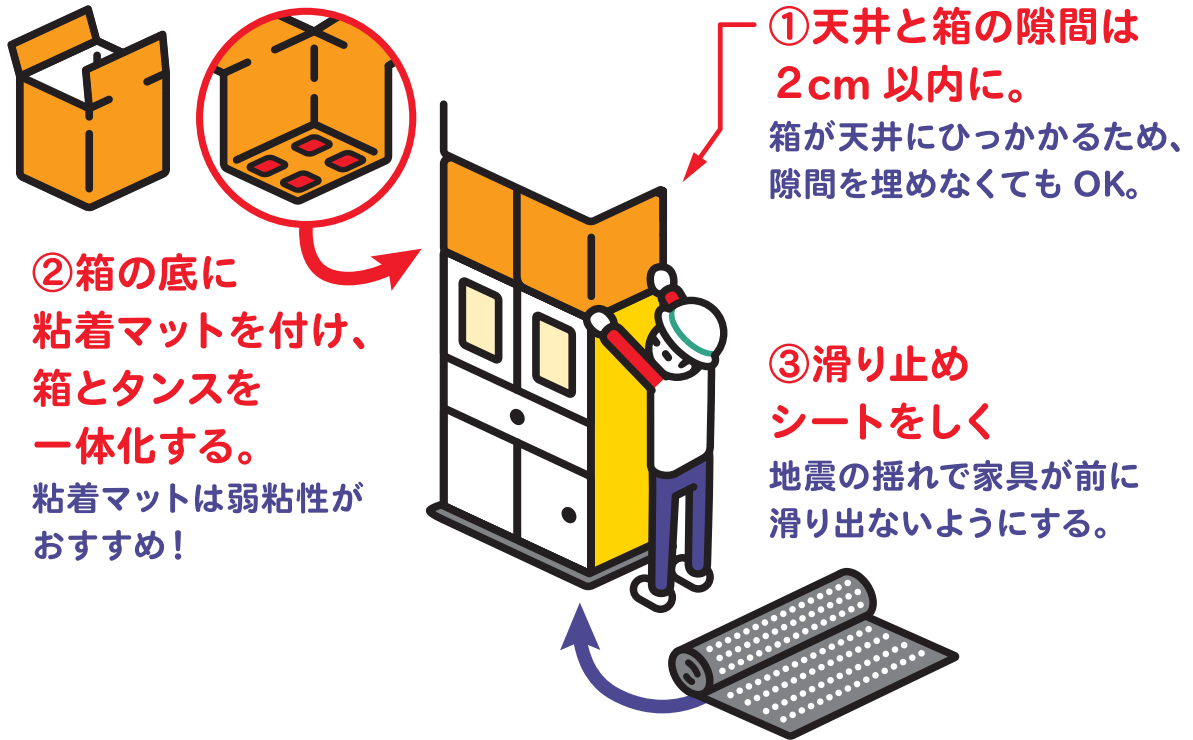


家具の固定を専門家に依頼したい場合は、「埼玉県家具固定サポーター」を活用ください。(相談無料、施工有料)

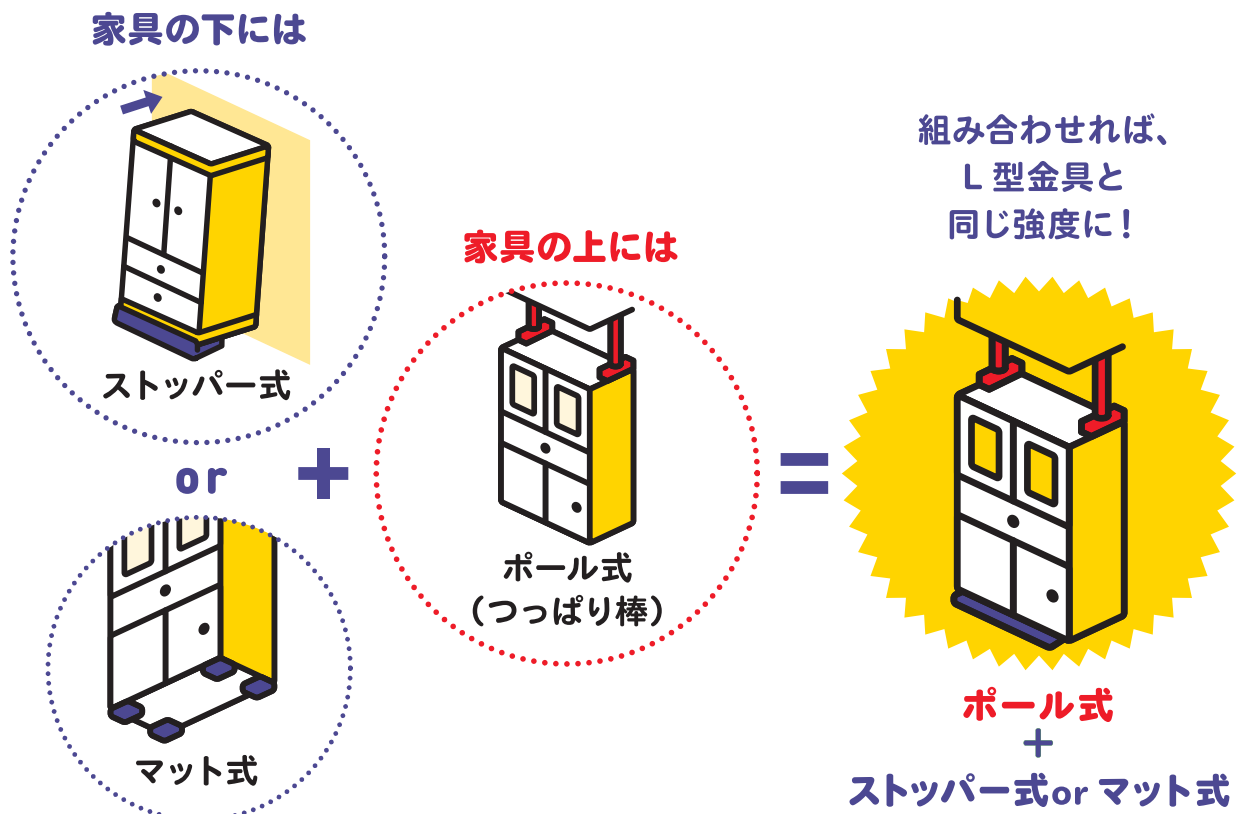
<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/bousaitaisaku/index.html>

## 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

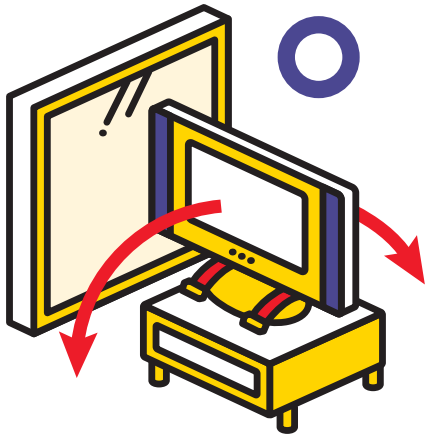


### ● 合わせ技での家具の固定

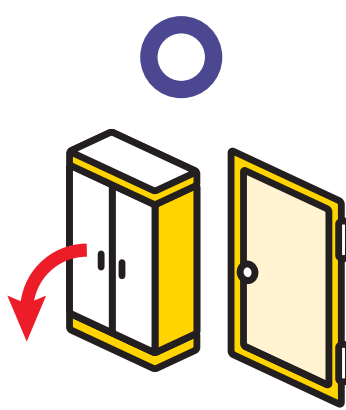


## 家具の転倒防止法③

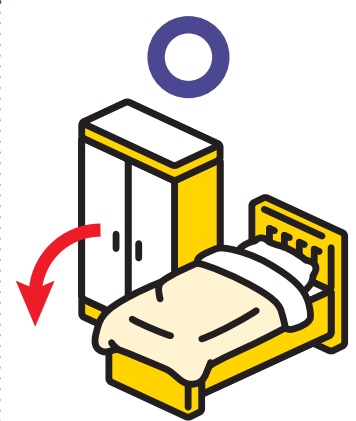
### ●家具の配置の工夫



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。

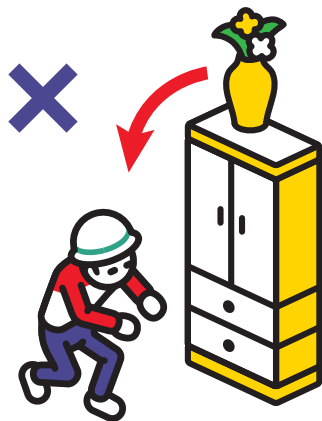


避難の妨げにならないように置く。



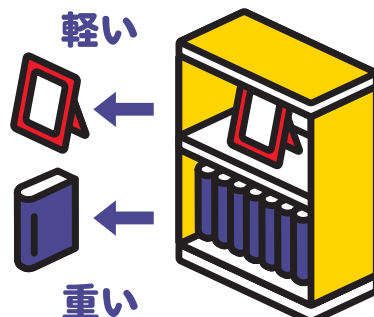
倒れてこない位置に寝る。

### ●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

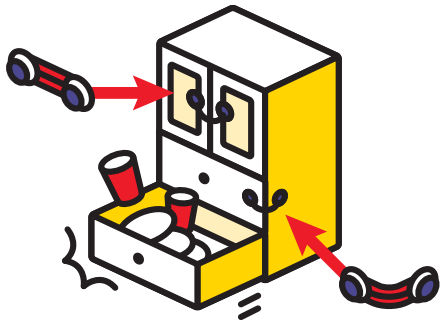


家具を一部屋に集め、寝室には何も置かない。

## その他の家の中の地震対策

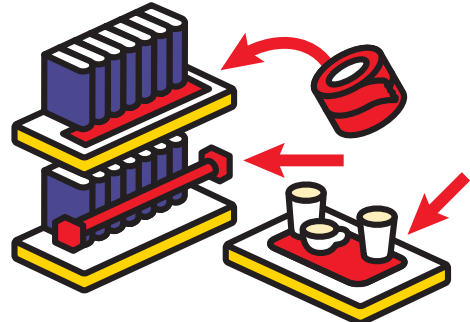
### ● 飛び出し、落下防止／冷蔵庫・テレビの固定

#### 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



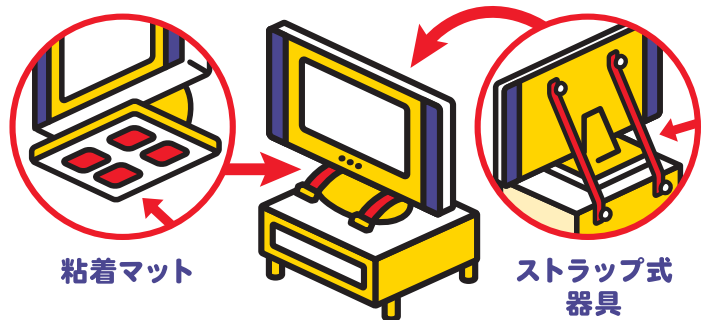
落下抑制テープや器具、すべり止めシートで対策を。

#### 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

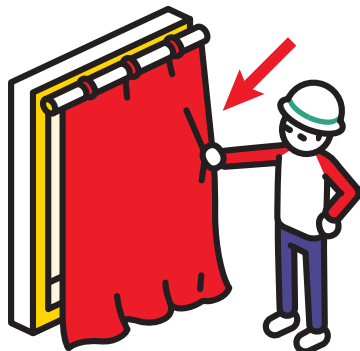


粘着マット

ストラップ式器具

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。

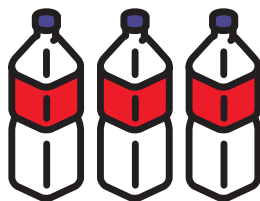
各部屋を回って、家の中の安全をチェックしましょう！

- 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。

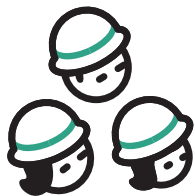
# 3日分以上の水・食料の備蓄法①

## ● 飲料水の備蓄量



1人3L

×



家族の人数分

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



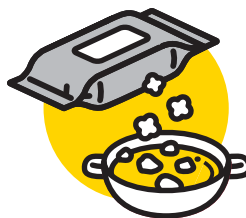
缶詰・  
レトルト食品

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。

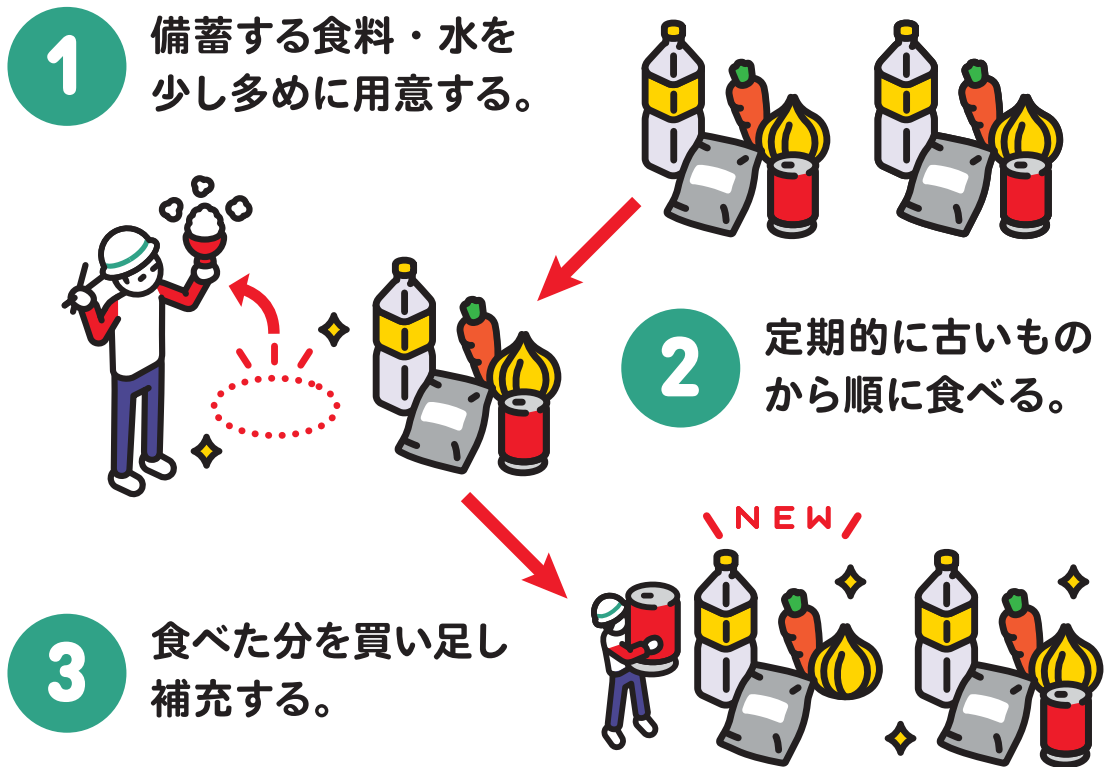
ローリングストック法については次ページで紹介。→



## 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!

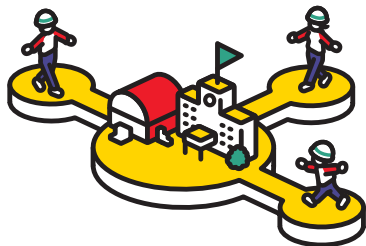
※1日30分~45分使用で

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

#### 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

保存期間

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

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

保存期間

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

保存期間

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



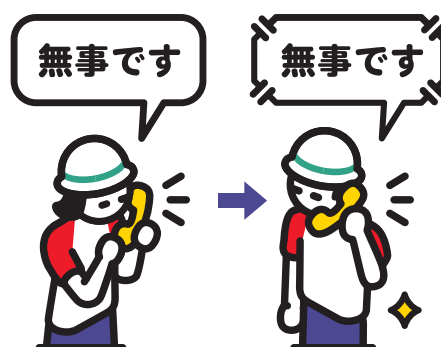
録音は「1」を、再生は「2」を  
ダイヤルする。

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



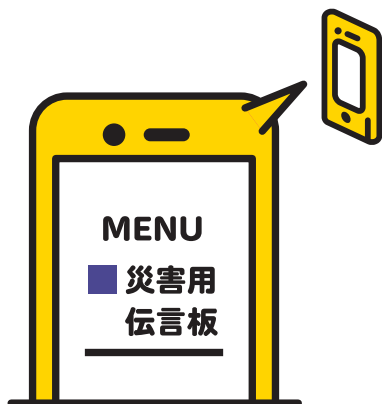
一口メモ



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。

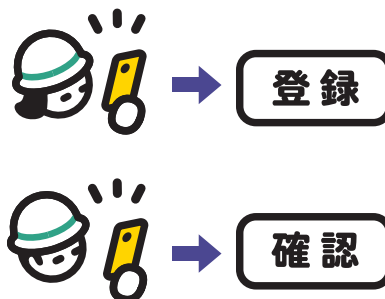
# 災害用伝言板(携帯電話・スマートフォン・PHS)の使い方

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



WEB 171

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。

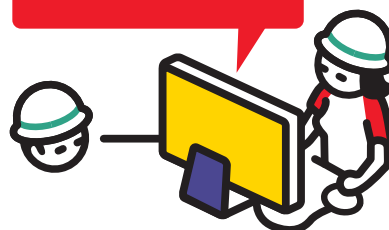


登録は伝言を入力し  
「登録」を押す。確認は  
登録済の伝言を閲覧する。

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

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>



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  
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」

