

# 災害への備えを考えていますか



令和6年能登半島地震(石川県)

近年、異常気象や気候変動等によって自然災害のリスクが高まっています。本市は令和元年東日本台風の記録的な豪雨により、河川の堤防が決壊するなど、甚大な被害を受けました。

そして、本年1月、北陸地方に甚大な被害をもたらした

た令和6年能登半島地震は、改めて自然災害の恐ろしさ

と災害への対策の重要性を実感するものとなりました。災害はいつ、どんなときにも起こり得るものであるという認識を持ち、いざというときに自分や大切な家族の「命」を守るための備えについて考えてみませんか？

## 東松山市危機管理監に聞く



東松山市危機管理防災課  
こばやしあきお  
小林明雄 危機管理監

令和4年に着任。危機管理監は、災害時の危機管理について、その知識や経験を持って、災害対策本部長である市長を補佐します。また、市の危機管理体制強化のための提案のほか、出前講座や防災研修の講師などを務めます。

**Q 日頃から防災のためにできることは何ですか？**

**A** 実は日頃から何ができるのかは皆さんよくご存じなのではないでしょうか。要は実際に行動「するか」「しないか」だと思います。防災に係る講演や訓練に講師として参加させていただいていますが、受講後に実際に行動される方はほんの一握りです。災害対策基本法に自助として取り組むべきこととして備蓄や訓練参加が明記されていますが、まずは近い将来必ず起こるとされている震災をはじめ、命に関わる災害はいつでも起こり得るといって危機感を継続し持ち続けることです。

**Q 災害対応で一番大切なことは何ですか？**

**A** 最優先されるべきはご自身、家族の安全(自助)です。それができて初めて隣人(共助)へとつながります。地震発生の際の行動について何うと、多くの方々は「〇〇する」「□□する」と教科書のような答えが返ってきますが「けがをしない、命を守るために◎◎◎する」と答える方は僅かです。埼玉県では「イツモ防災」という形で日頃できる命を守るための対策を分かりやすくお伝えしており、市でも「イツモ防災」の普及啓発に取り組んでいます。

**Q 災害から「命」を守るために市民へ伝えたいことは何ですか？**

**A** 行政から発信される様々な情報(避難情報等)に耳を傾けていただくことです。災害で被災された方の多くは「今までこんなことはなかった」と口をそろえてお話しになりますが、気候・気象は大きく変動し、地震についても既に頻発周期に入っています。危機管理防災課では、多種多様なデータを基に可能な限りの早期避難ができるよう、今後も情報発信してまいります。ご理解をいただくとともに「命」を守るための行動を実行に移していただきたいと思います。

## どう動く？自分ごとで考える

地震はいつ来るかわかりません。建物の耐震化や家具を固定して備えましょう。



### グラッと来たら、まず身を守る

緊急地震速報を見聞きしたときや、地震の揺れを感じたときは、すぐに身を守りましょう。

#### 屋内にいるとき

机やテーブルの下に入るなどして頭を守り、揺れがおさまるのを待ちましょう。

- ・耐震性の低い建物にいる場合は、ドアなどを開けて避難路を確保し、外に出ましょう。
- ・揺れがおさまってから、落ち着いて火元を確認しましょう。



#### 屋外にいるとき

建物、木、電柱から離れ、カバンなどで頭を守り、小さくなって揺れがおさまるのを待ちましょう。



### 緊急地震速報は唯一の事前情報

緊急地震速報を見聞きしてから、強い揺れが来るまでの時間は、ごく僅かです。この短い間に落ちてくるものや倒れてくるものを避け、慌てずに身の安全を確保しましょう。

速報が間に合わない場合もありますので、地震の揺れを感じたときは身を守る行動をとりましょう。



## 快適で住みよい住宅耐震診断・改修補助金交付制度

地震による既存木造住宅の倒壊等による生命・身体・財産の被害を最小にするため、既存木造住宅の耐震診断と耐震改修に必要な費用の一部を補助します。

### 補助金交付基準

	対象建築物	補助率	限度額
耐震診断	次の全てに該当するもの ・既存の木造一戸建て住宅(兼用住宅の場合は、住宅以外の部分の床面積が延べ面積の1/2未満であるもの) ・昭和56年5月31日以前に着工されたもの ・階数が2階以下のもの(地階を除いた階数) ・申請者が所有しているもの	1/2	5万円
耐震改修	耐震診断の結果、安全性の「総合評価1.0未満」のもの	23/100	20万円

申請申請書に必要書類を添付し、住宅建築課に提出してください。補助金の交付が決定した後に、耐震診断・耐震改修に着手することが補助要件となります(既に着手しているものは対象外です)。

なお、申請手続きを第三者に委任することもできます。

※予算の範囲内で補助をします。年度の途中でも受付を終了する場合があります。

住宅建築課 ☎21-1464 ☎24-8857



## 備蓄品について考える

出典：埼玉県「防災マニュアルブック【命を守る3つの自助編】」

### 3日以上の水・食料の備蓄法

#### ●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。

#### ●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

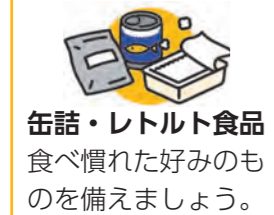
普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに買い置きしておく。

停電時は、クーラーボックスに保冷剤と食べ物を入れて保存する。

「ローリングストック方式※」で備蓄した非常食を食べる

※ローリングストック方式については右で紹介。

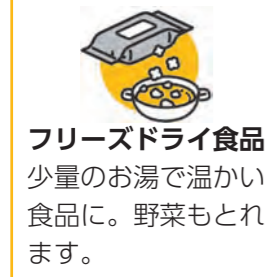
4 7日目



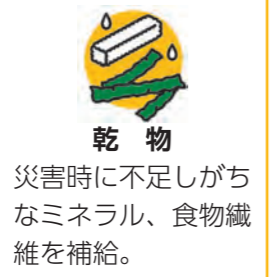
**缶詰・レトルト食品**  
食べ慣れた好みのものを備えましょう。



**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。

※上記は一例です。ローリングストック方式等で7日分の非常食を備えておくことより安心です。

災害時には物流が滞ることが想定されます。自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておくことと安心です。

#### ●ローリングストック方式

定期的(1か月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、賞味期限が比較的短いレトルト食品なども非常食として扱えます。



### 備蓄品リスト

#### □日頃の買い置き

→保存性のよい食料や水を買置き、消費したら買い足す「ローリングストック方式」が有効です。

#### □7～10日以上以上の食料

→水を加えて食べられる米(アルファ化米)、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど

□飲料水 →大人1人当たり1日3リットル

□生活用水 →タンクで保管など

□トイレ用品 →簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレトペーパー

□燃料 →カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料

□毛布・寝袋 →狭いスペースでの休息、防寒対策など

□食品用ラップ →食器に敷いて節水対策、包帯の代用、防寒対策など

## 体験して考える



### 東松山市防災フェア(総合防災訓練)

様々な体験を通して防災を正しく学びましょう。

**日時** 8月31日(土)午前9時～正午 ※雨天決行・荒天中止  
(開会式：午前9時～9時15分、体験訓練等：午前9時15分～正午、入場は午前11時45分まで)

**場所** 唐子地区体育館ほか(下唐子1169-1)

**内容** 地震体験や放水体験など10種類以上の体験訓練、景品がもらえるスタンプラリーや自衛隊カレーの提供など

**持ち物** 体育館履き、スリッパなど

※詳細は市HPでご確認ください。

※駐車場には限りがありますので、できるだけ乗り合わせでお越しください。



市HP

## 情報を手に入れる方法について考える

### 戸別受信機

防災行政無線の放送内容を自動で受信できる「戸別受信機」を無償で貸与しています。ご希望の方は危機管理防災課へ。



市HP



戸別受信機



防災行政無線放送塔

### 東松山市避難所開設状況webアプリ



市では、避難所の開設状況と混雑状況がリアルタイムでわかる「東松山市避難所開設状況webアプリ」を作成しました。



Webアプリ

【機能①】開設中の避難所と混雑状況がリアルタイムで3段階表示

空	き	収容可能人数の70%未満
混	雑	収容可能人数の70%以上
定	員一杯	収容可能人数の90%以上

【機能②】避難場所一覧(Googleマップ)へのリンクが表示

※平常時は「訓練モード」の画面が表示されます。

### 東松山いんぷおメール



東松山いんぷおメールは、スマートフォンに登録しておくことで、市政情報や防災行政無線の放送内容、防災・気象情報などをメールでお知らせするサービスです。

### 東松山市公式LINE



市公式LINEは、防災・気象、防犯、イベント、子育て支援、健康・医療情報などの情報を配信します。災害時など緊急の場合は、利用者全員に情報を配信します。

ぜひご登録ください。

### 河川の水位把握

入間川流域で洪水のおそれがある場合には、荒川上流河川事務所が水位状況を、熊谷気象台が降雨量などの気象状況を予測し、両者が共同で洪水予報を作成・発表しています。越辺川について、市内の基準水位観測所に高坂橋観測所が追加され、洪水時の河川水位を適切に把握することが可能となりました。また、都幾川野本観測所の基準値が見直されました。



## 避難先について考える

### 危険が差し迫る前に安全な場所へ避難しましょう

避難先、例えばこんなところへ…

#### ○親戚・知人宅、自主避難所、車中避難

親戚・知人宅への避難や緊急な避難であれば、車中避難も考えましょう。

#### ○自主避難所とは

市が避難指示等を発令する際に開設する指定緊急避難場所とは異なり、自主避難を希望する人が、親戚や知人宅など安全な避難先を確保できない場合に利用できる「一時的な避難所」です。各市民活動センター(高坂市民活動センターを除く)及び高坂図書館が開設されます。災害の状況等により全ての自主避難所を開設するとは限りません。避難する際は、市HPや東松山市避難所開設状況webアプリ、東松山いんぷおメール、市公式SNSにより開設状況を配信しますので確認しましょう。

日頃から地震や洪水などの災害に備えておくことが、いざというときの被害を最小限にすることにつながります。また、災害時には「自助」「共助」「公助」が連携することが、何よりも大きな力になります。

災害を想定して「そのうちに」ではなく「今」自分にできる「災害への備え」について考えてみましょう。

問 危機管理防災課 ☎21-1405 FAX 22-7799