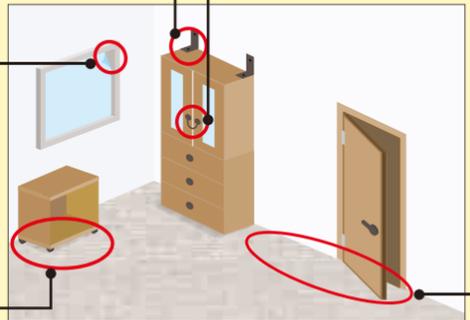


# いまこそチェック 巨大地震への「備え」

問い合わせ  
県危機管理政策課 ☎043-223-2176

## 家の中の「備え」

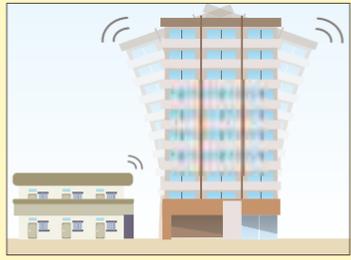
- 背の高い家具はL字金具や突っ張り棒などで固定
- 開放防止器具を付ける
- ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- 移動しないときはキャスターを固定
- 寝室・子ども部屋に大きな家具は置かない
- 就寝場所や出入り口をふさぐ向きに家具が倒れないよう配置を工夫する



### 備蓄品の目安

- 食料
  - 最低3日分、できれば1週間分
  - 水(1人1日3ℓ)
  - 米、カップ麺、レトルト食品、菓子、栄養補助食品、野菜ジュース など
- 生活用品
  - カセットコンロ
  - カセットボンベ
  - ラップ
  - トイレットペーパー
  - 使い捨てビニール手袋
- 災害用品
  - 簡易トイレ
  - 携帯型ラジオ
  - 懐中電灯
  - モバイルバッテリー
  - 乾電池
  - ゴミ袋
- ご家庭に合わせて必要なもの
  - 常備薬
  - 生理用品
  - 粉ミルク、離乳食
  - おむつ、お尻拭き
  - ペットフード、トイレシート など

### マンションなどにお住まいの方は…

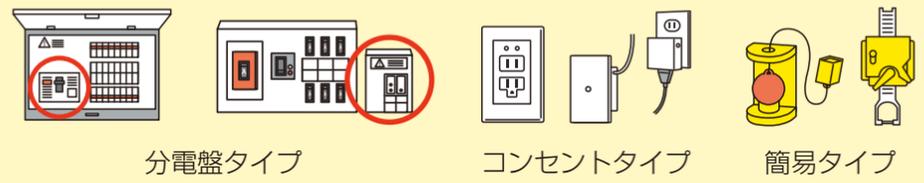


高いビルは、震源から離れた場所でも、高層階で大きく・長く揺れることがあります。(長周期地震動)

- 家具の固定は念入りに
- また、別の部屋を通過して避難できるよう
- ベランダに物を置かない
- 仕切り板・避難用はしごの使い方を把握しておく

### 電気火災を防ぐ感震ブレーカー

実は地震による火災の多くは電気が原因。強い揺れを感知するとブレーカーやコンセントの電気を自動的に止める「感震ブレーカー」の設置が効果的です。



### やってみよう!ローリングストック

普段から食料品などを多めに買い置きし、古い物から順に使い、使った分を補充していく備蓄の方法を「ローリングストック」といいます。このように、日常と災害時の区別なく、普段使用している物を災害時もそのまま使用する考え方は「フェーズフリー」と呼ばれています。



## 災害時の「帰宅」困難への「備え」

大規模な災害が起きると、公共交通機関が止まり、帰宅が困難になることが予想されます。また、災害発生直後に多くの人が一斉に徒歩で帰宅を始めると、火災や沿道の建物からの落下物、集団転倒などの思わぬ事故に巻き込まれる恐れがあります。まずは身の安全を確保し、職場や集客施設などの安全な場所にとどまり、状況が落ち着いてから帰宅しましょう。

- 事前に家族と安否確認の方法や集合場所について話し合っておく
- 災害用伝言サービスの使い方を確認しておく(毎月1日、15日などに体験できます) [災害用伝言サービス](#) [検索](#)
- 職場などに、水、食料、地図、スニーカー、懐中電灯などを備えておく
- 帰宅経路にある、支援を受けられるガソリンスタンドやコンビニなどを確認しておく(「災害時帰宅支援ステーション」のステッカーが掲示されています)



## 最新の防災「知識」で「備え」

### 千葉県防災ポータルサイト

地震・津波などの防災情報の他にも、気象ニュースや交通・ライフライン情報などをまとめたポータルサイトです。



### じぶん防災

防災対策について楽しく学べるサイトです。防災サバイバルのシミュレーションもできます。



### 千葉県防災ツイッター

県内の気象情報や、防災に関するお知らせを発信しています。(@chibaken\_saigai)



### 南海トラフ地震臨時情報

南海トラフ沿いで大地震が起きた場合などに、周辺で巨大地震が発生することへの注意を促す情報です。「巨大地震警戒」「巨大地震注意」などの発表されるキーワードに応じた防災対応をとってください。 [県ホームページ](#)



### 北海道・三陸沖後発地震注意情報

北海道・三陸沖で大地震が発生した後に、さらに大きな地震が発生する可能性が高まっていることへの注意を促す情報です。



[県ホームページ](#)

### 住まいが被害を受けたとき

片付けや修復作業に取りかかる前に、被害状況を写真に撮っておきましょう。市町村から罹災証明書を取得したり、損害保険を請求したりする際に役に立ちます。



[政府広報オンライン](#)