

# 災害から命を守る

危機管理防災課 ☎775-5140・FAX775-9927

地震や水害などの自然災害は、避けることができない状況となっています。災害から身を守るために何ができるのか、『上尾市災害ハザードマップ』や『埼玉県防災マニュアルブック』を参照し、家族や近所の人と考えてみましょう。『上尾市災害ハザードマップ』は、市役所、各支所・出張所にあります。市ホームページにも掲載しています。



## 普段からの備え3カ条

### 1 前もって備蓄をする 地震・水害対応

災害時、市や地域で備蓄している物だけでは、全てを賄えません。各家庭でも備蓄をしましょう。主な備蓄品は、下記のとおりです。

※詳しくは、『上尾市災害ハザードマップ』をご覧ください。

- 飲食品 (最低3日分の食糧・飲料水 (1人1日3ℓ))
- 生活用品 (懐中電灯、ラップ、ガムテープ、レジャーシート、筆記用具など)
- 貴重品 (身分証明書、保険証、携帯電話、印鑑など)
- 衛生用品 (マスク、タオル、ウェットティッシュ、生理用品、歯磨き具など)
- その他 (ヘルメット、救急用品、レインコート、上着、下着、新聞紙など)

### 2 災害時の連絡方法を決めておく 地震・水害対応

- 集合場所・避難場所
- 災害時の連絡手段 (災害用伝言サービスなど)
- 行先のメモを残す場所と方法
- 連絡の取り次ぎ先 (遠方の親戚・知人など)

『埼玉県防災マニュアルブック (命を守る3つの自助編)』

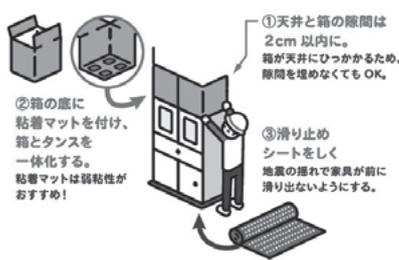
### 3 家具・家電の転倒防止や耐震診断を受ける 地震対応

#### (1) 家具・家電の転倒防止方法

過去の震災では、家具・家電の転倒で多くの方が亡くなっています。災害時にけがなく生活するためにも、家具・家電などの転倒防止対策をしましょう。

『埼玉県防災マニュアルブック (命を守る3つの自助編)』

#### ●段ボール箱など身近な素材で転倒防止3つのポイント



#### (2) 木造住宅の無料簡易耐震診断

市では、平成12(2000)年5月末までに着工された2階建て以下の木造住宅(工業化住宅を除く)の簡易耐震診断を無料で随時受け付けています。また、木造住宅の耐震診断・耐震改修に対する補助制度があります。詳しくは建築安全課(☎775-8490・FAX775-9906)へ問い合わせてください。

#### 【参考】食料の備蓄方法紹介

##### ●ローリングストック法

ローリングストック法ならば、普段から食べられた食品を「非常食」にすることができます。

1 備蓄する食料・水を少し多めに用意する。



2 定期的に古いものから順に食べる。

3 食べた分を買い足し補充する。



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。

## 災害時、正確な情報を集めるために

テレビやラジオの他、県や市で行っているメールによる災害情報の配信サービスなどを活用し、災害情報や避難所開設情報など正確な情報を集めましょう。また、水害についての情報は、気象庁ホームページで確認してください。



## 地震・水害対応



市ホームページ



市メールマガジン



市危機管理防災課  
ホームページ



市危機管理防災課  
Twitter



気象庁  
ホームページ