

日本は、世界でも有数の地震大国であり、これまで多くの被害を受けてきました。

元日に発生した『令和6年能登半島地震』（マグニチュード7・6、最大震度7）は、多くの家屋等の倒壊や液化化現象、大規模な火災や津波などを引き起こし、甚大な被害をもたらしています。

また、平成23年3月11日、多くの人々の日常を奪った『東日本大震災』（マグニチュード9・0、最大震度7）から13年が経過しようとしています。

地震はいつ、どこで、どんな規模で発生するかわかりません。私たちが住む根室市も、今後30年以内に震度6弱以上の地震に見舞われる確率が80%程度といわれています。

『いつ起きてもおかしくない』災害への備えはできていますか？ 今回の防災特集は『家庭での備え』についてです。この機会に、家庭での防災対策を改めて確認しましょう。

問合先 市危機管理課 ☎(23) 6111 番 内線 2215

～備蓄編～


備えを確認しよう

いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきりで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなるおそれがあり、ライフラインの復旧までは1カ月以上かかることが想定されます。

また、災害支援物資が届かないことや、普段買っているお店でも食品が手に入らない可能性があります。

特に重要！3つの備蓄品

水 食料 携帯トイレ



最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

ポイント 01 | 水

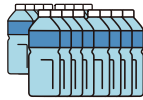
- 水は、飲料水と調理用水として1人1日おおよそ3L程度必要とされています。
- 水道水は、塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使用できます。
- 保存するときは、清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に置きましょう。

我が家の「水」備蓄量の目安

家族の人数

1日約 3ℓ × 7日 × ○人

最低 = □ ℓ



！ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。（一般的に1人1日あたり10～20ℓ）日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えも重要です。

ポイント 02 | トイレ

- 大地震発生後は断水や排水管故障などによりトイレが使用できなくなる可能性があります。
- トイレを我慢することや、給水を控えることでの健康リスク、排泄物を適切に処理できないことによる衛生面のリスクが懸念されています。
- 携帯トイレは便袋と凝固剤（吸水シート）がセットになっているもので、水を使用せずに排泄物を固め、ゴミとして処理できます。
- 1人1日、おおよそ5回分の用意が必要とされています。

我が家の「トイレ」備蓄量の目安

家族の人数

1日約 5回 × 7日 × ○人

最低 = □ 回分

携帯トイレと一緒に

- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 消毒液 など の備蓄を！

食料備蓄のコツ

「ローリングストック」

「1週間分」の備蓄をすると保管スペースの確保や消費期限の管理などの負担が大きくなります。

そこで推奨されているのが『ローリングストック』と呼ばれる方法です。

ローリングストックは、日常の食材ストックと災害用の備蓄を分けず、いつも食べ慣れている食料品を常に少し多めに購入し、家に備蓄する方法です。

日常生活で消費しながら、一定量のストックを保ち、消費と購入を繰り返すことで、負担が少なく備蓄品の鮮度を保つことができ、また、いざという時も日常に近い食生活を送ることができます。

電池やカセットガスなど食料品以外の雑貨品でも有効です。



－ 食料備蓄消費の例 －

地震発生

1～3日目

冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

地震が起きると停電する可能性があります。痛みやすい冷蔵庫の中の食料を優先して消費しましょう。冷気を逃がさないためにドアの開閉は最小限となるよう注意しましょう。

『ローリングストック』で備蓄した食料を食べる

- 缶詰・レトルト食品
食べ慣れたものを揃えましょう。
- 乾麺
茹で時間が短いものが良いでしょう。
- フリーズドライ食品
少量のお湯で温かい食事をとれます。
- 果物・野菜
不足しがちなビタミン等を補給。

4～7日目

ポイント 03 | 食料

- 災害が起きた時も、できるだけ普段と変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事ができるよう備えておくことが大切です。
- 普段と変わらない食事をとることで、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。

主菜 ～手軽にタンパク質をとれるものを！～

- 手軽にタンパク質をとれる上に長期保存できる『缶詰』がおすすめです。
- 肉や魚を使った『レトルト食品』もおすすめです。

備蓄量の目安（大人2人・1週間分の場合）

- ・肉、野菜、豆などの缶詰×18缶
- ・牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個
- ・パスタソースなどのレトルト食品×6個



主食 ～エネルギー源になります！～

備蓄量の目安（大人2人・1週間分の場合）

- ・米2kg×2袋
- ・カップ麺類×6個
- ・パックご飯×6個
- ・乾麺（そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋）



副菜と果物 ～ビタミン、ミネラル、食物繊維を！

- 野菜不足は便秘・口内炎等を引き起こす原因となる可能性があります。
- じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜の買い置きがおすすめです。
- また、野菜ジュースやドライフルーツなどの備蓄もおすすめです。

備蓄の例

- ・梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- ・野菜の缶詰、野菜ジュース
- ・りんごやみかん、柿など日持ちのする果物
- ・果物の缶詰 ・果物のジュース ・ドライフルーツ



「カセットコンロ・ガスボンベ」の備えも！

カセットコンロは、ライフラインが停止してもお湯を沸かしてレトルト食品を温めたり、カップ麺などを食べることができます。温かい食事は体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれます。

食料と一緒に、カセットコンロ・カセットガスボンベの備蓄も忘れずにしておきましょう。



備蓄量の目安（1人あたり）

約6本 / 1週間

備えを確認しよう

～非常持ち出し品編～

『非常持ち出し品』とは避難するときに最初に持ち出すものです。家族がいる場合は1人ずつ用意があると安心です。

持ち出す品の優先順位を決め、両手が使えるようリュックなどに入れて、玄関や寝室などに置き、いつでも持ち出せるようにしましょう。

我が家の持出品リスト

貴重品

- 現金
- キャッシュカード
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証の写し

日常生活用品

- タオル
- ティッシュ(ウェット)
- 軍手
- ビニール袋(大小あると便利)
- レインコート・雨具
- 防寒グッズ

応急医療品

- お薬手帳
- 常備薬(風邪薬・胃薬など)
- 絆創膏
- マスク
- 消毒液
- 体温計
- 救急セット
- 歯磨き用ウェットティッシュ
- 口内洗浄液

非常食

- 飲料水(ペットボトル)
- 栄養補助食品
- 菓子類

その他避難に有用な品

- モバイルバッテリー
- 上靴
- 携帯トイレ
- 懐中電灯(LEDランタン)
- 携帯ラジオ
- ホイッスル
- メガネ
- ライター
- 衣類・下着



それぞれの家族の状況に応じて、必要なものを追加しましょう！

赤ちゃんがいる場合

- ミルク・哺乳瓶
- 離乳食・食器
- 紙おむつ
- お尻ふき
- おんぶひも
- 母子健康手帳
- ガーゼハンカチ
- 衣類(着替え)
- 防寒着・ブランケット
- 常備薬

など

介護を必要とする お年寄りがいる場合

- 大人用紙パンツ
- お尻ふき
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- お薬手帳の写し
- 老眼鏡・補聴器
- 補聴器用電池
- 衣類(着替え)
- 介護食
- 常備薬

など

女性の備え

- 生理用品
 - サニタリーショーツ
 - おりものシート
 - 防犯ブザー
 - 中身の見えないゴミ袋
 - 衣類(着替え)
- 妊産婦の方は**
- 妊産婦用衣類(着替え)
 - 妊産婦用下着
 - 母乳パット

など



『根室市防災ハザードマップ』41ページを確認し、このほかにもご自身やご家族に必要なものは日頃から備えていただくようお願いします。

備えを確認しよう

～情報入手手段編～

災害が起きた時、まずは現状を把握することが重要です。

その後、正しい避難行動等をするためにも、災害時における「情報収集」は非常に重要な役割です。

市では、様々な手段で情報を発信しています。正確な情報をいち早く入手することができるよう準備しておきましょう。

また、災害発生時は、ライフラインの途絶により、普段使っている手段が使えない場合がありますので、複数の方法を用意しておきましょう。

根室市公式LINE



市公式LINEでは、荒天が見込まれる際の気象情報や避難情報などをリアルタイムに発信しています。また、「防災情報」のアイコンから各種WEBページへ直接アクセスできます。



友だち登録 ▶

ねむろメール

市が防災情報等をメールで配信するサービスです。下記のQRコードを読み取り、空メールを送信すると数分以内に返信がありますので、メールの内容に従って進むと登録ができます。



配信登録 ▶

「ねむろのぼうさい」 Facebook・X(旧: Twitter)



▲ Facebook



▲ X (旧: Twitter)

テレビ(データ放送) 地デジ広報サービス

テレビリモコンの「dボタン」から見られるデータ放送では、気象情報や防災情報について、常時放送されています。

また、8チャンネル(UHB)では、「地デジ広報サービス」が利用でき、市が発信する防災情報などが確認できます。

ラジオ

ラジオは停電時にも使用できる有効な情報収集手段です。市から提供される避難情報など緊急情報が「FMラジオ(76.3MHz)」などから放送されます。※併せて電池も備蓄しましょう。

携帯電話がない世帯

緊急情報配信サービス

津波情報や避難情報などの緊急情報を、固定電話やFAXでお知らせするサービスです。登録を希望する方は市役所危機管理課までお問い合わせください。

家具転倒防止器具の購入・取り付け費用へ助成をしています

近年発生した地震で、ケガをした方の原因を調べると、約30～50%が、家具類の転倒・落下・移動によるものとなっています。

平成7年の阪神・淡路大震災では、ケガの原因の50%が家具等の転倒落下、30%がガラスによるものでした。

『リビング』や『寝室』、『台所』など、ご自宅の中に危険は潜んでいませんか？

この機会に、改めてご自宅の中を確認いただき、家具の転倒防止対策に取り組みましょう！

根室市家具等転倒防止対策助成金

市では地震発生時の家具転倒による被害を防ぐため、家具転倒防止器具の購入費用や、業者に取り付けを依頼する場合はその費用などに対し、1世帯あたり1万円を上限に助成金を交付しています。詳しくはお問い合わせください。



市ホームページ▲