

南海トラフ巨大地震の準備、
整っていますか？

地震が起きた時、電気やガス・水道などのライフラインが止まり、普段通りの生活が出来なくなります。

**南海トラフ巨大地震が来ると言われている
東海地方の皆さんは
準備できていますか？**

政府が求める備蓄の目安 (大震災を想定した1週間分)

▶ 一人分

・ **飲料水** 一週間分(一人一日3ℓが目安のため、21ℓ分)

・ **非常食** 一週間分

- ・ ご飯(アルファ米)
- ・ ビスケット
- ・ 板チョコ
- ・ 乾パン

等

・ トイレットペーパー ・ ティッシュペーパー ・ マッチ ・ ろうそく
・ スマホ充電器 ・ カセットコンロ ・ 非常用トイレ ・ ビニル袋
・ 生理用ナプキン



最近では、様々な飲料品店や飲食メーカーがガスや電気を使わなくても普段以上に美味しい非常食を出すようになってきました。

普段通りに近いものをそろえておくと、
ストレス軽減に繋がります！！

熊本地震の際にネットで
「生理用品を支援品として送るのは不謹慎だ」という

デマが流れましたが、衛生用品として
女性にはなくてはならないものであり、
男性にも使い道があるんです！

(詳しくは次のページで！！)

支援品として届いたときも
不謹慎だとは思わないでくださいね！

男性での使い道（生理用品）

- ①けがをしたときのガーゼ替わり
(個包装のためとても衛生的)
- ②下着の替えがないとき
- ③靴の中敷き
- ④クッションの代わり



非常用持ち出しバック（首相官邸ホームページより）

飲料水 食料品(カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレート等)

貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証)

救急用品(絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など) ヘルメット 防災頭巾

マスク 軍手 懐中電灯 衣類 下着 ヘルメット

毛布、タオル 携帯ラジオ 予備電池 ケータイの充電器

使い捨てカイロ ウエットティッシュ 洗面用具 携帯トイレ

あなたの家では準備できていますか？



震災関連死の危険性



東日本大震災では避難所の不衛生や寒さなどが原因で、**避難後に死亡する**例が高齢者を中心に相次ぎました。

日本循環医学会、日本心臓病学会、日本高血圧学会は、これまでの震災を通して**9つの予防策**を提唱しています。

9つの予防策

- ①睡眠の改善
- ②一日20分以上の歩行
- ③水分の十分な摂取による血栓予防
- ④良質な食事。減塩に努め、カリウムの多い食事を多くとる
- ⑤震災前から体重の増減はプラスマイナス2キロ以内
- ⑥マスクの着用、手洗いの励行などの感染症の予防
- ⑦降圧薬やその他の循環期間疾患の内服薬の継続
- ⑧血圧の管理
- ⑨禁煙

