



# 地震への備えできていますか？



住むほどに  
好きが深まる  
姫のまち

地震はいつ発生するかわかりません。  
備えができているか確認しましょう！

## 備蓄物資について

● 食料品  
・米、アルファ米、レトルト食品、カップめんなど、最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。

● 水  
・飲料水は、1日1人3リットルを目安に、最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。

● トイレ  
・1日5回を目安に、最低3日分、できれば1週間分を備蓄しておきましょう。

その他…非常持出品として、集中電灯やラジオ、携帯電話の予備バッテリーなどを準備しておきましょう。非常持出品について詳しくは本市ホームページをご覧ください。

## 『ローリングストック』とは？

次の3つのサイクルを繰り返すことで、常に新しいものが備蓄されている状態にしておく方法です。

STEP1 普段の生活で食料や日用品を少しめに買いつきする  
STEP2 古いものから順番に消費する（賞味期限に注意！）  
STEP3 使用した分を買い足す

◆ メリット ◆

- 災害時に普段から食べ慣れたもの食べることができる
- いろいろな種類のものを備えることができる
- 普段から古くなったものを使用することで、賞味期限切れを防ぐことができる

## 自宅の安全対策

～家具への対策～

✓ 実っ張り棒やL型金具などで家具を固定！

～避難経路への対策～

✓ ドアや避難経路となる場所の付近に家具などを置かない！（家具が倒れてしまうと避難経路をふさいでしまうおそれがある）

～ガラスへの対策～

✓ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る！

✓ 食器棚などのガラス部分にも飛散防止フィルムを貼る！

## 災害時の情報入手手段

姫路市からの気象情報や避難情報などは、次の手段で受け取ることができます。災害時には普段利用しているサービスが使用できなくなるおそれがあるため、1つの手段のみでなく、複数の手段で情報を受け取れるようにしておきましょう！

01 防災行政無線	06 防災アプリ「全国避難所ガイド」	11 戸別受信機
02 緊急速報メール（エリアメール）	07 防災アプリ「Yahoo!防災報道」	12 姫路ケーブルテレビ「WINK」
03 姫路市LINE公式アカウント	08 防災アプリ「ひょうご防災ネット」	13 コミュニティFMラジオ「FMゲンキ」
04 姫路市危機管理室公式X（Twitter）	09 登録制電話・FAX配信サービス	14 市公式ウェブサイト
05 登録制メール「ひめ防災ネット」	10 聞き直しテレフォンサービス（079-240-9107に発信）	15 防災専用ウェBSITE「ひめ防災Web」

☆事前に登録・設定等が必要です

## 災害時の「偽・誤情報」にご注意を！

偽情報とは…  
人を混乱させ惑わすために意図的・意識的に作られたウソ、虚偽の情報

誤情報とは…  
勘違いや誤解により拡散された間違った情報

Check Point!

情報源はありますか？

- その情報はどこから、いつ発信されたものですか？
- 根拠となる情報は今も存在していますか？消えていますか？
- 情報源が海外のニュースや論文の場合、あなたはその情報源を確認・理解していますか？

発信者はその分野の専門家ですか？

- その情報は専門知識や必要な資格を持った人が、責任を持って発信しているものですか？
- その人は過去に偽・誤情報を発信して批判されていますか？
- その人は関連する情報や商品を売っていませんか？

他ではどう言われていますか？

- その情報について他の人や他のメディアはどのように言られていますか？
- その人の意見に反論している人はいませんか？
- 別の内容で報じているメディアや、誤りであることを指摘しているメディアはありませんか？

画像は本物ですか？

- 臨場感のある画像が添えられているから？それだけで「本当」だと判断して大丈夫ですか？
- その画像を検索したら、全く同じ画像がヒットしましたか？
- その画像は過去に撮影された、全く無関係のものではありませんか？

## 大規模地震・災害時の帰宅行動

STOP!! 一斉帰宅

災害発生時に皆さんが一斉に帰宅してしまっては…

原則、3日間（72時間）は「むやみな移動」を控えましょう！

災害発生時に皆さんが一斉に帰宅してしまっては…

救急車や消防車などの緊急車両の通行の妨げになり、救命・救助活動や消防活動などの応急活動に支障をきたすおそれがある

集団転倒（群衆雪崩）などの二次被害による危険がある

救助活動などの支障

集団転倒など危険