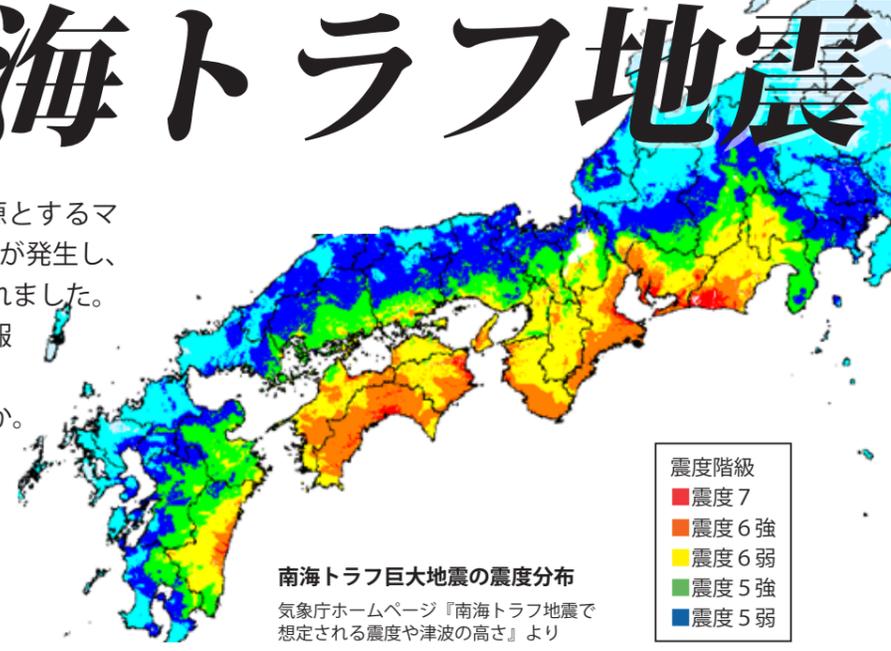
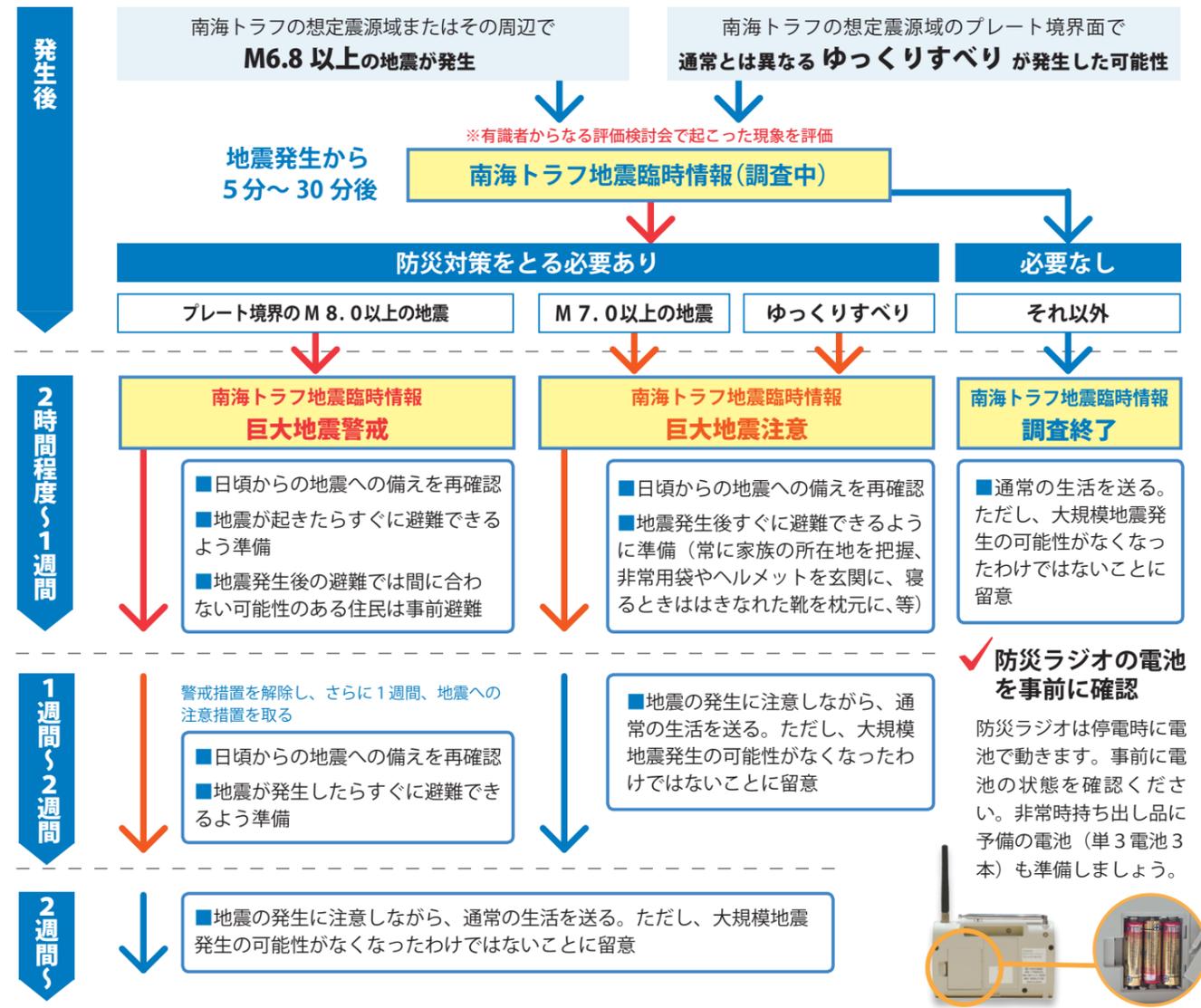


# 正しく恐れ、正しく備える 南海トラフ地震

## 南海トラフ地震臨時情報とは

「南海トラフ地震臨時情報」は、南海トラフ地震発生可能性が**通常と比べて相対的に高まった**と評価された場合に気象庁から発表されます。8月8日の地震では、初めて「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されました。

情報が発表された際は、それぞれの内容に応じて必要な防災対策をとってください。防災情報は、市メール配信サービスや防災ラジオ、市公式LINEで随時お知らせします。

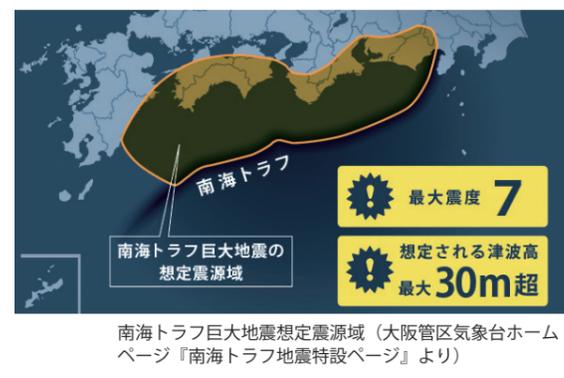


8月8日16時43分頃、日向灘を震源とするマグニチュード7.1、最大震度6弱の地震が発生し、本市でも震度5弱の大きな揺れが観測されました。

同日、気象庁が南海トラフ地震臨時情報を初めて発表。耳慣れない発表に不安を感じた人も多かったのではないのでしょうか。

まずは南海トラフ地震について改めて知り、慌てずあせらず、南海トラフ地震に備えましょう。

● 問 = 危機管理課 Tel 23-1175



## そもそも南海トラフ地震とは

南海トラフ地震は、駿河湾から日向灘にかけてのプレート境界を震源域として、過去に大きな被害をもたらしてきた大規模地震。これまで100～150年の周期で大きな地震が発生しており、M8～9クラスの地震が今後30年以内に発生する確率は70～80%とされています。

南海トラフ地震が発生すると、静岡県から宮崎県にかけての一部では震度7、隣接する周辺の広い地域では震度6強～6弱の強い揺れになると想定されています。（小林市内の大部分は震度6弱の想定）

また、太平洋沿岸の広い地域に10m超の津波の襲来が想定されています。

## 水・食料の備蓄は無理のない範囲で

備蓄は、発災から最低3日（できれば1週間）生活できることが目安。長期保存水や保存食を購入する以外にも、水道水を飲用水として保存したり、日常で食べる食品を保存する方法もあります。無理なく上手に備蓄しましょう。

## 日常食品を災害時にも活用

「非常食」に加え、普段の食品で災害時にも使えるものを少し多めに買い置きし、食べた分を買足す「ローリングストック」で、無理なく食料を備蓄しましょう。

## 災害直後は炭水化物ばかりになりがち 必要な栄養が不足し体調不良になることも…

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。また、野菜不足でビタミン、ミネラル、食物繊維などがとれず、便秘や口内炎などに悩んだという声も。

## タンパク質摂取は缶詰がおすすめ

ツナやサバなどの缶詰や、コンビーフや焼き鳥など肉類の缶詰は長期保存ができるうえ、手軽にタンパク質をとることができます。

## 必要な栄養が取れる野菜を常備

じゃがいもや玉ねぎなど、日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしましょう。野菜ジュースやドライフルーツなどもおすすめです。

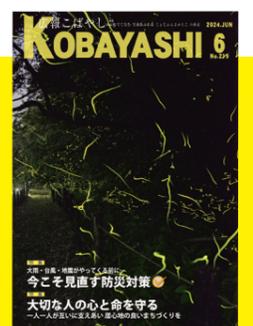
## 水道水を飲用水として保存

水道水は塩素で雑菌等の繁殖を押さえるため、常温で3日、冷蔵庫で10日程度飲用水として保存できます。※煮沸した水や浄水器を通した水は残留塩素がなくなり消毒効果もなくなるため、保存には向かないことに注意

- 1 細菌が入らないよう、手をよく洗う
  - 2 空気が残らないよう容器に満水になるまで水を入れて栓をする
  - 3 日光の当たらない、涼しい場所に保管する
- ※開栓後はなるべく早く使用  
 ※飲用時は可能であれば煮沸する

## その他の防災対策は 広報こばやし6月号をチェック

6月号の防災特集（3～7頁）では、家具の固定や耐震化などの地震対策や、備蓄品のチェックリストを掲載しています。あわせてご確認ください。



**災害に対する「備え」をお願いします**

地震に限らず、大雨、台風、火山噴火、竜巻など、災害は突然襲ってきます。そのとき、自分の身を守るのには「備え」が必要です。

たんすや食器棚などの家財道具の耐震対策や食料や飲料水など生活に必要な物資の備蓄、避難経路の確認、家族や近所の方に自分の居場所を伝えておくなど、まずは自分が助かるための「備え」が必要で、自分が助からないと、他の方を助けることはできません。

お住いの地域の自主防災活動に積極的に参加し、防災の知識や技術を身につけ、災害に「備え」ましょう。