

もしもの備えは、いつものの中に。

いつもの暮らしの工夫が、もしものとき、命を守る力になる。

「もしも」は、ある日突然やってくる。

当たり前だった日常が、一瞬にして姿が変わってしまう地震災害。経験したことのない揺れ、そして、終わりの見えない避難生活。水が出ない。トイレに行けない。安心して眠れない。温かいものが食べたい…。被災した方々の「本当に困った」という切実な声は、決して他人事ではありません。それは、いつか私たちの身に起こり得る未来です。これまでの教訓を、絶対に無駄にしないように。今日から、いつもの暮らしを少しでも見直してみませんか？いつもの小さな工夫が、もしものとき、あなたと、あなたの大切な人を守る、一番の備えになるはずです。

長引く避難生活への備え、できていますか？

東日本大震災や熊本地震では、建物の倒壊や津波だけでなく、その後の長引く避難生活が原因で多くの方が亡くなる「災害関連死」が深刻な問題となりました。これは、事前の備えがあれば防げたかもしれません。災害の瞬間だけでなく、その後の日々もしっかり生き抜くために。いつもの暮らしの中での備えが大切です。

平成28年熊本地震における人的被害



- ▶ 長期間の車中泊避難により、足を伸ばせず、水分摂取を控えることで血栓ができやすくなり、肺塞栓症などで突然死に至るケースが多発。
- ▶ 長引く避難生活により、難所不眠、食欲不振、高血圧などを引き起こし、心臓や脳血管の疾患に。



知っていないと命とりに

車中泊避難

のための備え

車中泊避難は、身の回りの安全やプライバシーを保ちやすい一方で、何も備えないまましていると命にかかわるリスクもあります。

覚えておきたい車中泊の心得



ガソリンは半分を切ったら満タンに！

暑さ、寒さから身を守るためにもガソリンは必須。常に半分以上ある状態に！



座席で寝ずに、できるだけ水平な場所で寝る

車内が狭い場合は、タオルや毛布などで隙間を埋めて、水平な場所を作れるように！



エンジンをかけっぱなしにしない

一酸化炭素中毒の危険も。寒いときは着込む、車内を断熱素材で覆うなどの対策を！



周りに誰もいない場所には極力停めない

安全を確保するため、暗い場所や人の気配がない場所での駐車は避けましょう。



ドライブやアウトドアでも大活躍！
使って慣れる、**携帯トイレ**のススメ。

ここがポイント！

携帯トイレは1回でも使った経験があると、抵抗感が和らぎます。



車の中で急にトイレになったときや、キャンプのときにも携帯トイレがあると便利！初めて使うときは抵抗感があり、災害時に使えない人も多いため、ぜひ1回は使ってみましょう！

携帯トイレの備蓄数の目安は、1人あたり1日5個×1週間分



町の避難所にはラップボンという熱圧着式のラップ式トイレもありますが、数に限りがあるため、日頃から各家庭で携帯トイレを備蓄しておくようにしましょう。携帯トイレは、ホームセンターなどで購入・注文することができます。

水の備え

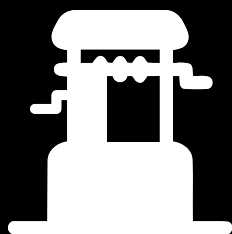
飲む水と使う水

災害時、命を守る「飲む水」は、食べ物と同じように普段から少し多めに買い置き、飲んだ分だけ買い足すようにしておきましょう。同時に忘れてはならないのが、トイレや洗濯など衛生を保つときの「使う水」。お風呂の残り湯をすぐに流さず、翌日の洗濯などに使ういつもの習慣が、いざというときの生活用水になります。いつもの節水習慣が、命を守る大きな備えになります。



飲料水の備えの目安は、1人あたり1日3リットル×1週間分
生活用水の備えの目安は、1人あたり1日10～20リットル×1週間分

災害用協力井戸としての登録のお願い

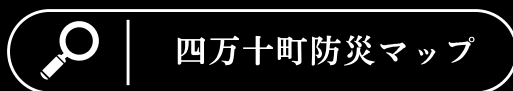


災害が発生し、断水すると飲み水だけではなく、お風呂や洗濯、トイレの水など生活用水が不足します。ご自宅の付近に災害時に使える井戸がないかなどご確認をお願いします。また、町では災害時に無償で井戸水の提供をいただける井戸を「災害用協力井戸」として登録しています。ご協力いただける井戸がありましたら、危機管理課までご連絡をお願いします。

今すぐ確認

四万十町防災マップ

防災マップとは、大雨による洪水・土砂災害・河川の氾濫等の豪雨災害や地震などによる大規模災害が発生した場合に、素早く安全な場所に避難するために必要な情報を地図上にまとめたものです。四万十町ホームページからご確認いただけますので、今すぐ確認してみましょう。ご家族とも一緒にご確認ください。





ペットの

同行避難

言葉を話せないペットにとって、頼れるのは飼い主だけです。ペットと安全に避難するために、そして離れ離れにならないために、日頃からの心構えと備えが大切です。

飼い主が無事であること

飼い主自らの安全を確保することが、災害時にペットを守ることに繋がります。

避難する場合にはペットと一緒に避難場所に避難すること（同行避難）

避難するときにペットを放置すると、野生化したり、衛生環境を悪くしてしまいます。国はガイドラインを出すなどして、避難所への同行避難をすすめています。

避難先で、周りの人へ迷惑をかけず安心して過ごすこと

避難所では、鳴き声や吠え声などがトラブルの原因になります。また、ペットフードなどの避難用品も用意しておくといいでしょう。

避難所の中にペットと一緒にはいれません。ペットは外で過ごせるように準備を！

令和8年熊本地震災害義援金の受付について

7月28日に発災した熊本地震に伴い、被災地・被災者の方々を支援するため、義援金の受付窓口を開設しています。お寄せいただいた義援金は、しまんと町社会福祉協議会を通じて被災地に寄付されます。皆さまからの温かいご支援をよろしくお願いいたします。

◆受付場所（四万十町役場）

- ・本庁西庁舎1階 町民課
- ・本庁東庁舎1階 健康福祉課
- ・大正地域振興課
- ・十和地域振興課
- ・興津出張所



※「義援金受領書」の発行が必要な方は、職員にお声掛けください。税制上の寄附金控除を受ける際には必要です。（来年の税申告時）

◆受付期限

10月30日（金）まで
8:30～17:00【土・日・祝日を除く】



お問い合わせ先 | 危機管理課 ☎ 22-3280