

このニュースは、市内で防災に関わる住民の皆さんに、動きや情報を提供します。

### 南海トラフ地震について

令和7年3月31日、国は南海トラフ地震に関する最新の被害想定を公表しました。最悪の場合では、全国で死者29.8万人、建物全壊戸数235万棟が想定され、今回初めて災害関連死者数について言及がありました。21万5000人が津波被害による想定ではあるものの、奈良県においても建物倒壊等が発生し、死者数は最大約1600人を想定されています。

### 被害を最小限に、平時から災害への備えをしよう！！

#### <個人でできること>

- ① 家具の転倒防止対策
- ② 感震ブレーカーの設置
- ③ 備蓄(食料、水、携帯用トイレ等)
- ④ 非常持ち出し品の準備(裏面参照)

#### <地域でできること>

- ① 顔の見える関係の構築
- ② 安否確認訓練
- ③ 要支援者の把握



小さなことの積み重ねが、いざという時に役立ちます。  
新年度が始まり、一人ひとり様々な環境の変化もあると思います。  
今年から日常生活の中で防災・減災を意識していただき、災害に強いまちづくりを目指しましょう！！

自治会などの防災出前講座依頼も受付中！

少人数でも訪問します。災害対策課までご相談ください。

このニュースは、災害対策課、市内の各支所、矢田コミュニティ会館、南部公民館で配布しています。また、市のHPでもご覧になれます。

[大和郡山防災ニュース](#) 🔍 検索

消防団のニュースは、『大和郡山市消防団へようこそ！』をご覧ください。

[大和郡山市消防団へようこそ](#) 🔍 検索

# 災害時非常持出品

家庭備蓄品のうち必要最小限のもの(最初の1日に必要な一人分の物品)をリュック等に入れておきます。

リュックの重さは、**10kg**前後が目安です！  
(こどもは**3kg**程度)



## 貴重品

- 現金
- 本人確認書類
- 通帳
- 印鑑

## 停電への備え

- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池

## 食料

- 飲料水 1日分(500ml 3本以上)
- 非常食 1日分(そのまま食べられるもの)

## 衛生用品

- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- マスク
- 歯磨きセット
- 携帯トイレ(1日7回分)
- トイレトーパー
- 生理用品

## 生活用品

- 衣類・下着
- タオル
- 軍手
- スリッパ
- ビニール袋
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具
- ホイッスルや防犯ブザー

## 救急用品

- 消毒液
- 絆創膏
- 包帯・ガーゼ等
- 常備薬(おくすり手帳)
- 体温計



## ※家庭に応じて準備するもの

- ★子どもがいる家庭 ミルク、使い捨て哺乳瓶、離乳食、オムツ、おしりふき、母子手帳 など
- ★高齢者がいる家庭 介護食、大人用パンツ、給水パッド、補聴器、杖 など
- ★ペットがいる家庭 ペットフード、ペット用トイレ、ゲージ など

# 家庭備蓄品

最低3日分、できれば1週間分を用意し保管しておきます。

飲料水や非常食は、**ローリングストック**で普段から無理なく備蓄を！



## 食料

- 飲料水(1日3L/人)
- 非常食(アルファ米、インスタント・レトル食品、缶詰)

## 停電への備え

- ポータブルバッテリー
- カセットコンロ・ボンバ
- ランタン

## 生活用品

- 毛布・寝袋
- ポリタンク(給水用)
- 使い捨て食器

## 衛生用品

- 簡易トイレ、トイレトーパー
- 携帯トイレ(1日7回分/人)