



／日頃からできるイツモの備え／

# 家庭で地震に備えましょう

## 1 地震に備える「3つの自助」

水・食料の備蓄方法として、「ローリングストック法」※がおすすめです。

※普段から少し多めに買い置きし、食べた分を買い足す方法

## 2 地震時のトイレ対策

大きな地震が発生すると...

いつも使っている水洗トイレが使えなくなる可能性があります。

**災害時のトイレは、備えが重要です。**

トイレ回数は1人1日約5回で想定し、家族7日分以上備蓄しましょう。



1人1日  
約5回

×



家族の  
人数分

×

7日分  
以上

=

携帯トイレの備蓄

4人家族の場合

必要

約140枚



「防災マニュアルブック（家庭における災害時のトイレ対策編）」はこちら▲

## 3 能美防災そなえ 埼玉県防災学習センター ※入館無料

災害を疑似体験することにより、地震時の行動、事前の準備や対応を学ぶことができます。

場 所：鴻巣市袋 30 休館日：月曜（祝・休日の場合は翌日）、年末年始

開館時間：午前9時～午後4時30分（入館は午後4時まで）

地震保険も  
忘れずに！

地震による火災等の損害は、火災保険では補償されません。  
地震に備えるには「地震保険」が必要です！

（注）地震保険は単独で加入することはできません。火災保険とセットで契約する必要があります。

- 地震保険は、地震や噴火、またはこれらによる津波を原因とする住宅や家財の損害を補償します。
- 保険金の使いみちは決められていませんので、住宅の修繕だけでなく、生活再建のあらゆることにお使いいただけます。
- ご加入されてない方は、是非この機会にご検討ください。

地震保険について詳しく知りたい方は ▶ <https://www.jishin-hoken.jp/>  
保険のご契約については、お近くの損害保険代理店または  
損害保険会社までお問い合わせください。



地震保険広報キャラクター  
「なまべ」

1・2に関するお問い合わせ先

埼玉県危機管理防災部危機管理課 普及啓発担当

☎ 048-830-8148

3に関するお問い合わせ先

能美防災そなえ 埼玉県防災学習センター

☎ 048-549-2313

地震保険に関するお問い合わせ先

日本損害保険協会 関東支部 ☎ 03-3255-1450

コバトン&さいたまっちょ

