

# 早めに 備えて

このマニュアルは地震発生後、落ち着いて行動するために、 日頃の皆様の備えを促すものです。

届いたら一読し、自ら備えるきっかけにしてください。 また、発災後すぐに確認できるよう保管場所を決めておきましょう。 家族や周りの人を助けるために、自分の身は自分で守りましょう!



# 1 揺れが収まったら

# 落ち着いて行動を!

- ●転倒した家具類、飛び散ったガラスの破片等に注意しましょう。
- ●ガスや電気を使用していた場合は止めましょう。
- ●窓や戸を開け、出口を確保しましょう。



# 情報を確認しよう!

情報をテレビ、ラジオ、インターネットで確認してく ださい。

※SNSは誤った情報が飛び交うことがあります。 区からの正しい情報を確認しましょう。

# 中野区防災サイト

災害時には、避難所の開設情報など、 区からの最新の情報が確認できます。



# 中野区公式X(旧Twitter)

災害時には防災情報を発信します。 アカウント名:@tokyo\_nakano



# 中野区防災・防犯情報メール

震度速報や気象情報などの防災情報 を、メールでお知らせします。

# ※要事前登録

## 中野区公式LINE

震度速報や気象情報などの防災情報 を、LINEでお知らせします。 ※要事前登録





# Yahoo! 防災速報

様々な防災情報がプッシュ通知で届 きます。

※要事前登録

# 家族の安否確認を!

[1]をダイヤル

# 災害用伝言ダイヤル 171



ガイダンスに従って

伝言を 再生 ガイダンスに従って

[2]をダイヤル

# 電話番号を市外局番からダイヤル

・被災地の方はご自宅の電話番号または、 連絡を取りたい被災地の方の電話番号

[171]をダイヤル

・被災地以外の方は連絡をとりたい 被災地の方の電話番号

ガイダンスに従って[1]をダイヤル

伝言を録音する

伝言を再生する

# 災害用伝言板 web171

[web171]にアクセス パソコン、スマートフォン、携帯電話に対応

伝言を登録する 電話番号を入力

伝言を確認する **電話番号**を入力

# 伝言を登録する

「伝言板登録」をすることで、事前に 登録したメールアドレス(10件まで)・ 電話番号(1件)に安否情報を通知 伝言を確認する

伝言が登録されていない場合、登録 されたことを通知するメールアドレ スを設定することができます。

伝言を 登録

災害時も、優先的に繋がります。近 くにある公衆電話の位置を確認し ておきましょう。



# 2 避難の判断

# 避難所へ行くだけが"避難"ではない!

区からの情報を確認し、「避難判断フロー」に基づき避難の判断を行いましょう。

→ 家が安全であればそのまま家にとどまり「在宅避難」 を!

# 避難所生活は課題がたくさん

- ●人であふれかえるため、感染症の対策が必要となる(原則常時マスク)
- プライバシーが確保されない
- ●充分な食料や生活スペースが確保されない
- ●共同生活のため、様々なルールがある(食事時間・消灯時間など)

# 在宅避難のよいところ

- 感染症のリスクを減らせる
- プライバシーが守れるため、ストレスを軽減できる
- ペットと同じ環境で一緒にいられる
- → 1日も早い日常生活の回復につながる!

自宅での生活が困難に なった場合の生活の場所

# 避難判断フロー

自宅で待機

(在宅避難)



# 家を出る前に確認すること (避難する場合)

■電気のブレーカーを落とす

注意!

在宅避難には備蓄が重要です!

3を確認し日頃からの

備蓄を行いましょう。

- ●ガスや水道の元栓が閉まっているか確認する
- ●鍵をかける
- ●必要なものを準備する

# わたしが必要なもの

例) 常備薬、身分証明書など



# ポイント

近所の方にも声をかけましょう。 火災を発見した場合は、 初期消火を行いましょう。 自宅の周りの消火器設置場所を 確認しておきましょう。

# 3 日頃からの備蓄(最低3日分・できれば7日分用意)

# 日頃から備えるもの(在宅避難では最低これくらい必要!

(例)夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族・3日分 (東京都発行「日常備蓄を進めましょう」より)

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	わたしの場合
食品等	□ 水	1人1日3L	700 🗆
	□無洗米	4kg	
	□ レトルトご飯	27食	
	□ 乾麺 即席麺	3パック	
	□ 缶詰 (さばの味噌煮、野菜など)	9缶	
	□ 果物の缶詰	3缶	
	□ レトルト食品	9個	
	□ 野菜ジュース	9本	
	□ 飲み物(500ml)	9本	
	□ チーズ・プロテインバー等	3パック	
	□ お菓子	3パック	
	□ 栄養補助食品	9箱	
	□ 健康飲料粉末	9袋	
生活用品	□ ポリ袋	1箱	
	□ ラップ	1本	
	□ アルミホイル	1本	
	□ ティッシュペーパー	4箱	
	□ トイレットペーパー	4ロール	
	□ 点火棒	1本	
	□ 布製ガムテープ	2巻	
	□ 軍手	9組	
	□ ビニール手袋	1箱	
衛生用品	□ 救急箱	1箱	
	□ マスク	9枚	
	□ 常備薬	1箱	
	□ 除菌ウェットティッシュ	120枚	
	□ 使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分	
	□ アルコールスプレー	2本	
	□ 歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度	
女性	□ 生理用品	30個セット	
	□ 基礎化粧品	適宜	
乳幼児	□ 粉ミルク(スティックタイプ)	18食	
	□ 液体ミルク	18食	
	□ アレルギー対応離乳食	9食	
	□ お尻拭き	3パック	
	□ おむつ	30個	
	□ 使い捨て哺乳瓶	18個	
高齢者	□ おかゆ	9食	
	□ 補聴器用電池	適宜	
	□ 入れ歯洗浄剤	12錠	

### 災害に備えて準備し、定期的に 使用確認などを行うもの □ カセットコンロ 2台 □ カセットボンベ 8本 □ 携帯トイレ・簡易トイレ 45回分 □ 懐中電灯 2灯 □ LED ランタン 最低3台 □ ヘッドライト 4個 □ 乾電池 適宜 □ 手回し充電式などのラジオ 1台 □ 携帯電話 充電器 適宜 □ リュックサック 1個



「東京備蓄ナビ」で わたしの必要数を確認しよう!



※ペットがいる場合 ペットフード、ケージ、トイレ、常備薬、 その他必要な物資を用意してください。 災害対策







使う











「中高層マンションの 防災マニュアル」を 確認しましょう。



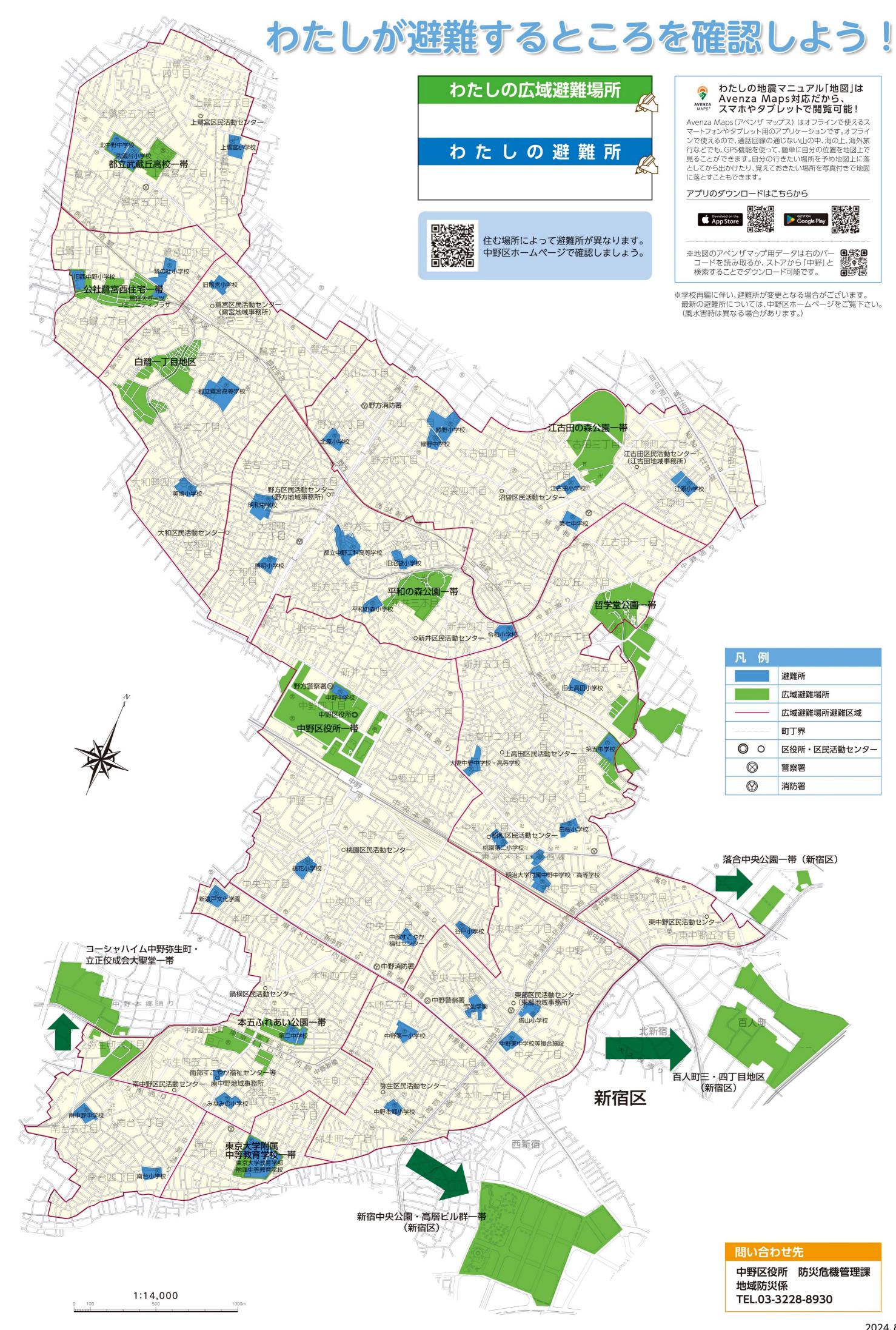


# 困ったときは…

中野区民防災 ハンドブックを 確認しましょう。







「この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の1万分の1地形図を使用した。(承認番号 平24関使、第5号)」