

“いつか”は“明日”かも 今から備えましょう

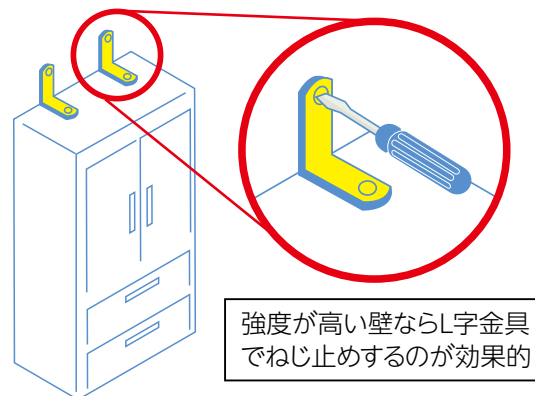
私たちが生活する東京では、マグニチュード7クラスの「首都直下地震」が今後30年以内に70%程度の確率で発生すると予測されています。災害への備えを改めて確認しましょう。

地域防災係／8階
☎(3228)8930
FAX(3228)5647

家の中を安全に

地震によるけがの原因の3割～5割は、家具類の転倒・落下・移動です。家具等は固定や向きの変更など、直撃を防ぐ工夫を。

転倒防止器具で家具・家電を固定する



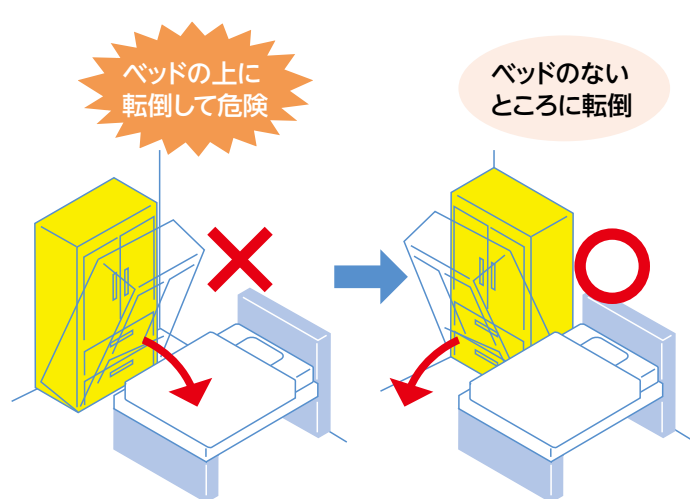
家具転倒防止器具を 自分で取り付けられない場合は

耐震化促進係／9階
☎(3228)5576 FAX(3228)5668

希望する方は、区から施工者の紹介を受けられます。満65歳以上の方や障害者手帳をお持ちの方のみの世帯などは、無料で工事が可能(器具代は1万円まで無料)。なお、テレビや冷蔵庫など、家電の転倒防止器具は対象外。

利用方法などについて詳しくは、区HPをご覧ください。

家具の向きや位置を変える



建物の耐震性も確認を

建築安全・安心係／9階
☎(3228)8837 FAX(3228)5668

3月1日～7日は建築物防災週間です。この機会に、建築物やブロック塀などの防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。



自宅の備えを進めましょう

始めませんか ローリングストック

普段から食料や日用品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足すだけで、簡単に備蓄できます。



ぜひ活用を

「中野区民防災ハンドブック」
備蓄品チェックリストなどを掲載。区役所8階で配布中。区HPでもご覧になれます。



「東京備蓄ナビ」サイト
家族構成などを入力すると、必要な備蓄品が分かります。



切り取って活用できる！ 備蓄品チェックリスト

☆夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

食品

- ☐ 水 1人1日3L
- ☐ 無洗米 4kg
- ☐ レトルトご飯 27食
- ☐ 乾麺・即席麺 3パック
- ☐ 缶詰(さばのみそ煮など) 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

高齢者には

- ☐ おかゆ 9食
- ☐ 補聴器用電池 適宜
- ☐ 入れ歯洗浄剤 12錠

女性には

- ☐ 生理用品 30個
- ☐ 基礎化粧品 適宜

乳幼児には

- ☐ 粉ミルクスティックタイプ 18本
- ☐ 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枚
- ☐ 使い捨て哺乳瓶 18個

生活用品・衛生用品

- ☐ 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tp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
- ☐ 救急箱 1箱
- ☐ マスク 9枚
- ☐ 常備薬 1箱
- ☐ 簡易トイレ 45回分
- ☐ 使い捨てコンタクトレンズ 1人1か月分
- ☐ 除菌ウェットティッシュ 120枚
- ☐ 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

定期的に使用確認が必要なもの

- ☐ カセットコンロ 2台
- ☐ カセットボンベ 8本
- ☐ 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



自分や家族に必要なもの(記入例：お薬手帳)

防災・災害情報の確認は

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に最新の情報を集めるように心掛けましょう。

事前に危険度を確認

「中野区防災地図(中野の防災)」
地震に関する地域危険度などをご覧になれます。

「中野区ハザードマップ」

浸水予想区域などを確認できます。
☆いずれも区役所8階で配布中。区HPでもご覧になれます

最新情報入手

中野区防災サイト
防災・気象情報や河川水位、避難所などをご覧になれます。



区防災・防犯情報メール
災害時の緊急情報等を電子メールで受信できます。区HPから登録を。



区公式X
@tokyo_nakano
防災情報を随時配信します。

