

いずれ来る地震に いま、備えよう

防災を日々の暮らしの中うまく取り入れて、少しずつできることから準備を進めることで、自分や家族を守る力になります。
 〇 防災危機管理課管理グループ ☎3981-2100

火災などの危険が迫ってきた時に、自宅にとどまることが「危険」と判断したら、迷わず救援センター(避難場所)や大きい公園、広場などへ!



どうして自宅での備えが必要なの?
 コロナ禍を経て、災害時の避難の在り方が従来と大きく変わりました。避難者が殺到すると救援センターの密が避けられず、感染症のリスクも高まります。救援センターの1人あたりの面積は2㎡(推計)、スペースも物資も必要最低限です。自宅の安全が確認できる場合は、自宅で過ごすことも選択肢の一つにしましょう。自宅での備えがあれば、いざという時も慣れ親しんだ場所で生活できる可能性が高まります。

1つ1つ進めると大きな助けに 参考…東京防災(東京都)、東京消防庁ホームページ、内閣府ホームページ

できることから 自宅の防災力アップ

日頃の整理・整頓も防災につながる

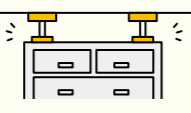
地震負傷者の30～50%は、家具類の転倒・落下・移動が原因です。生活空間にできるだけ物を置かないのが最大の防御です。なるべく納戸やクローゼットなどへ収納しましょう。また、使わない物が雑然としているとけがのもと。特に、キッチンには包丁などの刃物やグラス、食器など、小物が多いので注意が必要です。

就寝時にも

- 暗闇の中で落ちていたりものや破片で傷つかないように、身近に懐中電灯、スリッパやスニーカーなどを準備しましょう。
- 窓ガラスの飛散防止のため、カーテン(厚手がおすすめ)を必ず閉めましょう。飛散防止フィルムを貼るのも有効です。
- 下敷きにならないように、家具類を配置しましょう。

家具・家電の転倒防止

突っ張り棒やL字金具、粘着マットなどで家具を固定しましょう。複数の固定器具を組み合わせると効果がアップ。また、高層階では、吊り下げ式の照明も大きく揺れて振り子のようになります。チェーンやワイヤーで固定しましょう。



外出中のもしもの

いつも持ち歩く防災グッズで備える

日頃から防災グッズをポーチなどに入れて持ち歩くことで、外出中でも安全に自宅や避難先へ移動する、または数時間その場で過ごす備えになります。

ポーチに入れるもの(例)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金、小銭
(キャッシュレス決済やATMが使えなくなる場合あり) | <input type="checkbox"/> ポケットライト |
| <input type="checkbox"/> 飲料水1本、携帯食
(チョコや飴など) | <input type="checkbox"/> ホイッスル、ブザー |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ帳 |
| <input type="checkbox"/> 衛生用品(携帯トイレ、マスク、生理用品、ウエットティッシュなど) | <input type="checkbox"/> 身分証のコピー、緊急連絡先
(※紛失しないように注意!) |
| | <input type="checkbox"/> レインコート
(雨具・防寒にも) |

家族との連絡方法を再確認

- 離れ離れになった時のために、安否確認の方法や集合場所を決めておきましょう。
- 災害用伝言ダイヤル「171」は、毎月1・15日に体験日があります。
- 災害時つながりやすい、公衆電話の場所をチェックしましょう。公衆電話に馴染みのない子どももかけられるよう、災害用伝言ダイヤルとあわせて練習するのもおすすめです。
- 電話、LINE、Facebookなど、色々な連絡手段を持っておきましょう。

在宅避難に備えてローリングストック

インフラが途絶えても、最低7日間自宅で生活できる分量の備蓄品(飲料水・食料)を用意しましょう。普段使っている日用品や、食べ慣れた食品を少し多めに購入して備蓄し、使った分を補充しましょう。

これだけはそろえたい、厳選10品

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水
(1人1日3ℓ)、非常食
(1人1日3食。
日持ちするレトルト食品、缶詰など) | <input type="checkbox"/> ラップ
(ロングタイプがおすすめ。
食器に敷いて水の節約、骨折の時には添え木代わりに) |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋(調理、水の運搬、簡易トイレづくりなど) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ
(1本あたり60分ほど使用可。
耐用年数は各10年、7年が目安) |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙(防寒、簡易トイレづくりなど) | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ
(1人1日5回分以上) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ランタン、ヘッドライト |
| <input type="checkbox"/> 体ふき・口腔ケア用ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 電源となるもの(モバイルバッテリー、ソーラー式、乾電池など。
複数種類準備するのがおすすめ) |

使い慣れたものがあれば、非常時も安心ですよ。



キッチン、寝室、子ども部屋などに分散収納がおすすめです。

ペットのためにできること

日頃の備え

- ペット用品の準備
キャリーバッグ、5日分程度のペットフードと水、食器やトイレ用品、首輪、リードなど。
- しつけと健康管理
ケージに慣れさせる、トイレトレーニング、ワクチン接種など。
- はぐれてもペットが飼い主のもとに戻れるように、マイクロチップ装着などの身元表示をしましょう。

ペット同行避難について

在宅避難が難しい場合、区内の救援センターへ、ペットを同行して避難できます(人の避難スペースとは別です)。救援センターにはペット用の備蓄がないので、各自でペット用品を持参してください。連れてきたペットの世話(餌やりや糞尿清掃など)は飼い主さん同士が協力して行います。
 〇 生活衛生課生活衛生グループ ☎3987-4175



困難にある時に最も重要なのは“ひと”のつながり

防災訓練に参加しましょう

阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊被害で助かった方の約8割が自力か家族、地域の方に救助されています。災害の発生時は、区・消防・警察などは全力で取り組みますが、道路状況などにより、救援センターや災害現場にすぐに駆けつけることができない場合もあります。そのため、大きな災害になるほど、そこに住む地域の方々同士の声かけや協力が大切です。区が主催する救援センター開設・運営訓練では、備蓄の様子を見ることができほか、マンホールトイレや応急給水栓など、防災設備の使い方などを学べます。また、訓練に参加することで地域の方とのつながりが生まれます。日頃から顔見知りになり、挨拶を交わす関係を築ききっかけにしましょう。



防災地図 (当課などで配布)



防災訓練 スケジュール

参考…令和4年版防災白書(内閣府)

防災訓練に参加すると、物資の確認などを通して避難所生活をイメージしやすく、自分や家族のために用意しておきたいものがわかると思います。例えば、女性は生理用品や着替えのための目隠し、小さな子どもには日頃飲んでいるミルクや食品、心が落ち着くおもちゃなど。必要な備えを考えるきっかけにしてみてください。



いざ、その時に… 地震発生 最優先で身の安全確保を

- 丈夫な机の下など、物が「落ちてこない」「倒れてこない」空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見ましょう。
- 高層階(おおむね10階以上)では、大きくゆっくりした揺れにより、家具も大きく移動する危険があります。
- エレベーターの中では、すべての階のボタンを押し、止まった階で降りましょう。

予告! / としまDOKI★DOKI防災フェス2023

10月9日(祝)※小雨決行 午前10時～午後4時
 としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)
 ◇災害支援車両の展示、乗車体験、防災物品の展示など。
 詳細は、区ホームページなどでお知らせします。

① 誰もが安全・安心に暮らせるまち

② 子育てしやすいまち

③ 笑顔で元気な子どもが育つまち

④ アート・カルチャーが日常にあふれるまち

⑤ シニアライフが輝くまち

⑥ 商店街を元気に! 起業・創業を応援するまち

⑦ 地球にも人にもやさしい持続可能なまち

⑧ 人が主役のウォーカーフレンドなまち