

備えあれば憂いなし！！

食料・日用品は  
いつも備蓄しておこう！



水は1日1人  
3ℓが目安！

食品・日用品  
3日分



家族の人数

防災地図・ハザードマップも確認してみよう！

防災地図



避難場所



防災情報

ハザードマップ

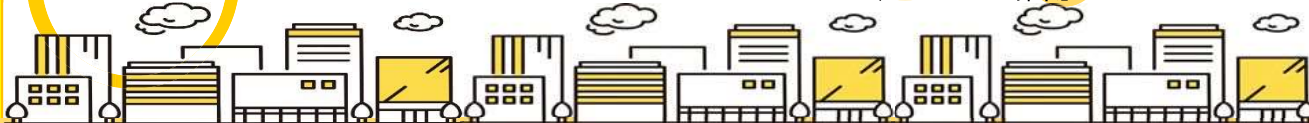


洪水・内水



土砂災害

豊島区防災地図には、  
救援センターの情報や  
災害情報の入手方法などを  
掲載しています。  
お住まいに近い救援センターを  
QRコードで確認しておきましょう！



### 地震災害の防止対策委員会

地震災害の防止対策委員会では、「防災」に関する様々なデータを活用しながら、  
住みよい社会を実現するための課題解決に向けた取り組みを行っています。

### 事務局

豊島区総務部防災危機管理課

☎ 03-4566-2572

豊島区都市整備部地域まちづくり課

☎ 03-3981-2611



※通話料・通信料はご負担ください。

## 「ローリングストック法」で かしこく備えよう

ローリングストックとは、普段使っている日用品や食べなれた食品を少し多めに備蓄し、使った分だけ補充する方法です。いざという時に慌てたり、買い占めをしなくても安心して過ごせますし、備蓄を継続できるというメリットもあります。



## 「在宅避難」のススメ



自宅が安全なら、自宅に避難する「在宅避難」が有効です。住み慣れた環境で生活できるため、避難所での生活よりも災害によるストレスを軽減でき、感染症の感染リスクを下げることができます。

## 自分に合った備蓄を調べてみよう

東京備蓄ナビ



(運営:東京都)

「興味はあるけれど、災害用の備蓄って何？」  
「何をどのくらい備蓄すればいいのか、イマイチ分からない…」

そんな時は「東京備蓄ナビ」がおすすめです。  
備蓄のイロハや備えておく心強い品目などを  
ご紹介しています。



普段から **在宅避難** を想定して

保存版

# 防災アイテムを準備しよう！



大災害が起こったあと、電気、水道、ガスなどのインフラが止まった自宅で生活しなければなりません。水道・電気・ガスなどのライフラインが途絶えても、一人あたり最低7日間、自宅で生活できる分量の備蓄品を用意しておきましょう。



これだけは揃えよう！在宅避難に役立つ防災グッズ・厳選10品 準備ができたなら ☒ チェックしよう

☐ 飲料水 (1人1日3ℓ)  
非常食 (1人1日3食)



飲料水は家族全員の分を用意。生活用水は風呂の水を。非常食は、腹持ちがよくおいしいレトルト食品、フリーズドライ食品や缶詰を。

☐ ラップ



食器に敷いて使えば洗う水を節約できます。ロングタイプのを多めに備えて。骨折が疑われる時には、ラップの芯を添え木代わりにしてラップで固定できます。

☐ ポリ袋



調理、水の運搬、サバイバルトイレづくりなど、多用途に使えて便利。

☐ 新聞紙



紙食器やサバイバルトイレを作る際に活躍する多機能グッズ。朝刊1週間分のストックを。いざとなれば、体に巻くことで防寒対策にもなり、燃やせば暖もとれるすぐれもの。

☐ 携帯トイレ

(1人1日5回分以上が望ましい)



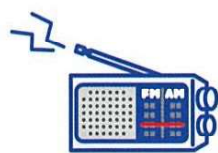
災害時は、水洗トイレの水を流さないようにしましょう。逆流発生などの危険があります。

☐ からだふき  
ウェットタオル・  
口腔ケア  
ウェットティッシュ



からだ拭きウェットタオルは、背中まで拭ける大きさなので1人で体をきれいにできます。口の衛生は身体の健康にも影響します。歯が拭けるウェットティッシュの用意を。

☐ 携帯ラジオ



停電時の信頼できる情報源。災害後の情報収集に。

☐ 懐中電灯  
LEDランタン・  
ヘッドライト



LEDランタンは部屋の照明用に最低3個用意。ヘッドライトは外出時として家族全員分を。

☐ カセットコンロ・  
ボンベ



温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。

※コンロの耐用年数は約10年  
ボンベの使用期限は約7年

☐ 電源となるもの



乾電池や携帯用モバイルバッテリー、ソーラー式充電器、ポータブル電源など複数のアイテムを用意しましょう。乾電池使用のアイテムは使用する乾電池の大きさを揃えておくとう便利です。自然放電や使用期限切れは定期的に確認を。

## 『ローリングストック法』でかしこく備えよう

ローリングストックとは、普段使っている日用品や食べなれた食品を少し多めに購入して備蓄し、使った分だけ補充する方法です。いざというときに慌てたり、買い占めをしなくても安心して過ごせそうです。備蓄を継続できるというメリットもあります。

### POINT

- 1 日用品はローリングストック
- 2 持出用のグッズはリュックに
- 3 備蓄品は1カ所にまとめて収納するのではなく、キッチン、寝室、子供部屋など数カ所に分けて収納する「分散備蓄」がおすすめ

買い占めは  
しないでね！



## ！ 断水時のトイレの使い方と注意事項

地震がおきて在宅避難をする際、断水や下水管の破裂などがあるとトイレが使用できません。排水管の損傷について専門家による点検を受けて下さい。下水管に問題がなく、排水できる場合はお風呂の残り湯などでも構わないのでバケツ等に水を汲んで便器に流し込むことで便を流すことができます。下水管に破損がある場合は汚物が詰まったり、階下のトイレがあふれたりしますので、絶対に水は流さないこと！下の図を参照し、便座を活用した非常用トイレを使用しましょう。

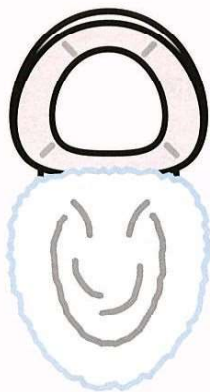
## ！ 非常用トイレを備え、使い方を確認しておこう

災害の際、救護センターでマンホールトイレが設置されますが、数に限りがありますので、必ず、各家庭でトイレの対策をして下さい。市販の非常用トイレには凝固剤をふりかけるタイプ、シートタイプ、段ボールで便器を作るタイプなどさまざまなものがありますので、使い勝手の良いものを試しておきましょう。また、消臭剤の代わりに重曹などを活用することも可能です。

## ！ 自宅での非常用トイレの使い方

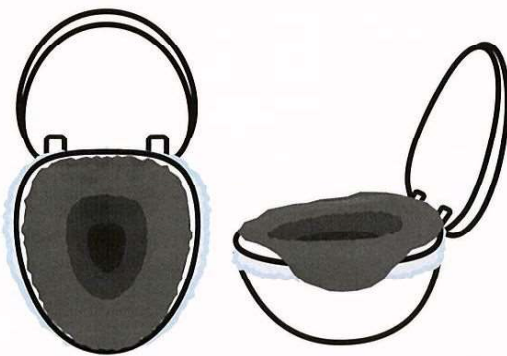
ポリ袋と新聞紙を利用した、自宅の便器を使用した非常用トイレの使い方です。ポイントはポリ袋を2枚使うこと。換気扇が動かない場合に備え、消臭剤も用意しておきましょう。

1



便座を上げ、大きなゴミ袋をかぶせたら、ふたたび便座を下げて固定します。底の水はそのままでOK。

2



便座の中にポリ袋やレジ袋などを広げて入れます。袋の大きさに余裕があれば便座の上からかぶせて。

3



生理用品、ペットシート、紙おむつを入れます。ポリマーの凝固剤がない場合は、ちぎった新聞紙を活用してもOK。

4



用を足したら、上の袋を縛って別の袋にまとめ、消臭剤と一緒に保存。消臭剤として重曹などが使用可。清掃事務所の指示に従い処分を。