

大地震に備えよう



いざという時のために みんなで防災対策を

▲パンフレットを見ながら、家族みんなで防災用品を確認！

大正12年9月1日の関東大震災による被害を教訓として、毎年9月1日が防災の日、8/30～9/5が防災週間に指定されています。災害から安全、安心を守るためには、行政による「公助」だけでなく、自分の命は自分で守る「自助」、自分たちのまちは自分たちで守る「共助」が必要です。

右記の防災対策チェックリスト等で家庭の防災対策を点検するとともに、地震が発生した時の行動を確認し、自分自身や家族の身の安全を図りましょう。

☎ 防災課災害対策係 ☎3647-9587

身近でできる防災対策チェックリスト

家庭・屋内の安全点検

- 家具の上に、転倒・落下しやすい物を置いていませんか
- 大きな家具や寝室の近くの家具で固定していないものはありますか
- ガラスが飛び散らないよう、飛散防止フィルムや粘着テープを張っていますか
- 住宅用火災警報器をつけていますか
- 消火器などの消火器具を置いてありますか

備蓄品の点検・準備

生活必需品や食料を最低3日分、可能な限り1週間分備蓄していますか

- 食料(非常食など)
- 水(1人約3リットル/日)
- こども用の備蓄(粉ミルクなど)
- 医薬品(けがの応急手当、常備薬、目薬など)
- 生活用品(衣類、下着、携帯用トイレ、紙おむつなど)
- ライフラインが停止した場合に必要なもの(携帯ラジオ、懐中電灯など)
- 貴重品等を持ち出すための袋(リュックサックなど)

安否確認・避難方法の確認

- 避難ルートを確認していますか
- 家族との集合場所や安否確認方法を決めていますか
- 171(災害用伝言ダイヤル)、災害時伝言板は使えますか
- 近隣の避難場所・避難所はわかりますか

防災マップで避難場所・避難所を調べることができます

【防災マップ配布場所】 とうとう情報ステーション(区役所2階)、防災課(区役所隣防災センター4階)、各出張所・図書館
 ※区ホームページからもご覧になれます。

一家に一冊お届け! 防災ブック「東京防災」

東京都は、家庭で首都直下地震等のさまざまな災害に対する備えができるよう、9/1から、日常的に活用できる防災ブック「東京防災」を一家に一冊郵便ポストへお届けしています。

地震をはじめとした災害ごとに、起こり得る危機や取るべき行動など、災害時に役立つ知恵や工夫などを掲載しています ☎ 防災ブック「東京防災」コールセンター ☎0570-02-8031(平日10:00～19:00※12/25(金)まで)、東京都総務局防災管理課 ☎5388-2453

緊急時の食の備えに! 「食の備蓄パンフレット」

配布中!



水道水の保存方法、冷蔵・冷凍庫内の食材の活用、備蓄食品レシピなど、日常生活の中でできる「1週間程度の食の備え」と、「3日分程度の食の備え」のパンフレットを配布しています。

【配布場所】 とうとう情報ステーション(区役所2階)、防災課(区役所隣防災センター4階)、保健所、各保健相談所、健康づくり応援店(右のステッカーが目印) ※区ホームページにも掲載しています ☎ 健康推進課栄養指導担当 ☎3647-6713



国勢調査 インターネット回答 9月10日(木) 調査票の配布 9月26日(土) (詳細5・6面)