

# 命と財産を守るために 目頃から備えましょう

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。東日本大震災からまもなく12年。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)5658

## 家の中を安全に

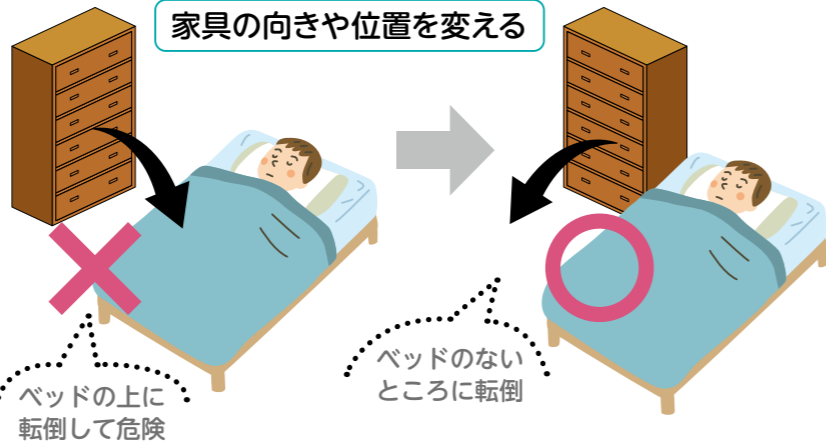
地震によるけがの原因の3割~5割は、家具類の転倒・落下・移動です。家具等は固定や向きの変更など、直撃を防ぐ工夫を。

### 転倒防止器具で家具・家電を固定する



強度が高い壁ならL字金具でねじ止めするのが効果的

### 家具の向きや位置を変える



ベッドの上に転倒して危険

ベッドのないところに転倒

### 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)5471

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。耐震化促進係へ問い合わせを。

### 建物の耐震性も確認を

建築安全・安心係/9階  
☎(3228)8837 FAX(3228)5471

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。



## 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。

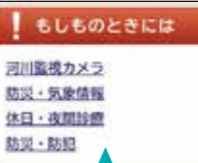
### 事前に危険度を確認

「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14番窓口で配布。区HPでもご覧になれます

### 最新情報入手

区ホームページ



災害情報や河川水位、ハザードマップなどがご覧になれます。

区防災情報メール



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。

公式ツイッター @tokyo\_nakano



防災情報を随時配信します。

## 1週間分の食料・日用品を

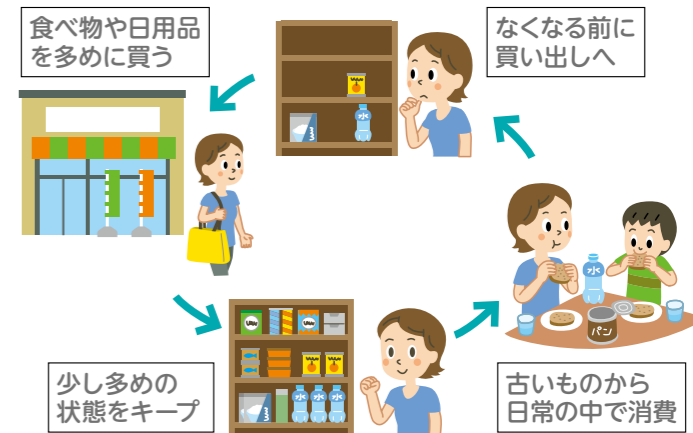
### 「日常備蓄」がおすすめ

日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに備え、古いものから消費して補充するだけで簡単に備蓄ができます。「中野区民防災ハンドブック」の備蓄品チェックリストも活用を。



▲ハンドブックは区役所8階14番窓口で配布。区HPでもご覧になれます

災害時は、電気やガス、水道などのライフラインや物資の供給が止まることも。支援が届くまで、少なくとも1週間は生活できるよう、食料や飲料、日用品を備えましょう。



今すぐ確認してみよう

### 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個セット
- 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
- 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

### 知ってク情報

### ポリ袋でのご飯の炊き方(1人分)

#### 材料

- 水1/2カップ
- 米1/2カップ
- ポリ袋(熱に強い半透明のもの)

- ① 米をポリ袋に入れ、少しの水(分量外)で軽くもみ洗いし、袋の口をすばませて研ぎ汁を捨てる
- ② ①に水を入れ、袋の空気を抜いて口をなるべく上の方で結ぶ
- ③ 鍋にお湯を沸かし②を入れ、ふたをして中火で20分加熱。火を止めて10分待つ



◀無洗米を使うと①を省略でき節水に。水の分量を増やせばおかゆにも



しっかりと空気を抜くのがポイント