

“いつか”は“明日”かも

今から備えましょう

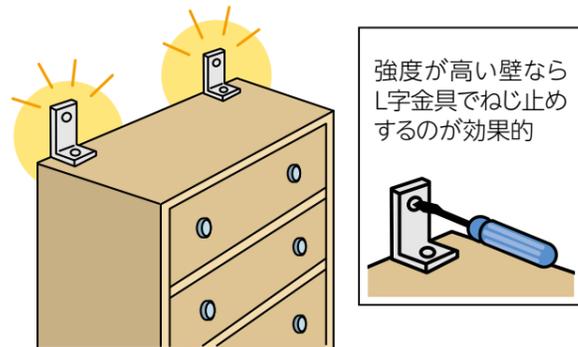
私たちが生活する東京では、マグニチュード7クラスの「首都直下地震」が今後30年以内に70%程度の確率で発生すると予測されています。災害への備えを改めて確認しましょう。

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



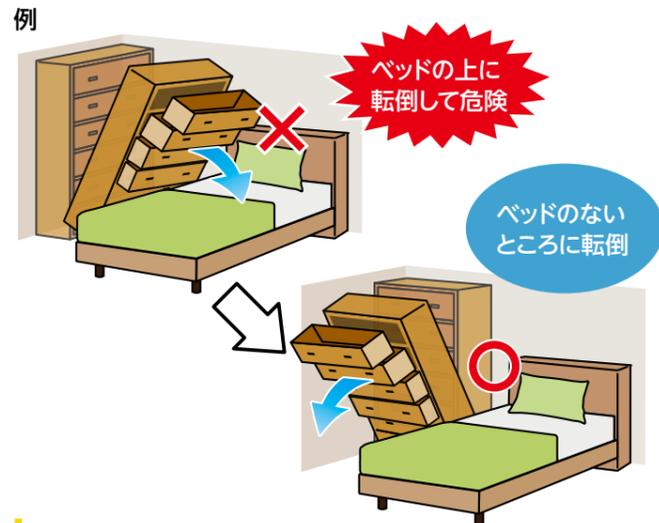
家具転倒防止器具を自分で取り付けられない場合は

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(L字金具等の器具代も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



建物の安全性も確認を

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。外壁材の落下やブロック塀倒壊などの事故を防ぐため、この機会に建物の安全対策が十分かを点検し、適切に維持管理しましょう。

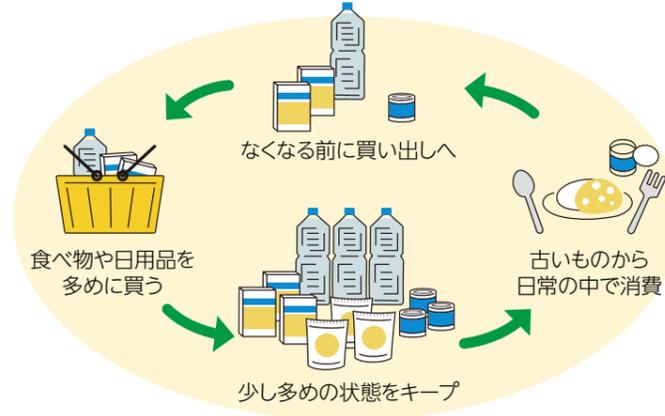


自宅の備えを進めましょう

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。家屋倒壊等の恐れがない場合、少なくとも1週間自宅生活できるように、食料や飲料、日用品を備えましょう。

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。



避難所の備蓄食料は2日分。家庭での備蓄が必要です

区内45か所の避難所には、ライスクッキーやレトルトシチュー等、2日分の食料を備蓄しています。2日目以降は都から、4日目以降は国からの支援を受ける体制になっています。

標準的な避難所の備蓄物資

- 食料品等 ライスクッキー、おかゆ、粉ミルク など
 - 生活用品等 毛布、紙おむつ、生理用品 など
 - トイレ用品等 仮設トイレ、簡易便袋、トイレトイレットペーパー など
- ☆その他、発電機や間仕切りテントなども。詳しくは、区HPをご覧ください

備蓄品を確認しましょう

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でもご覧いただけます。



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



☆夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

食品	高齢者には	生活用品・衛生用品	定期的の使用確認が必要なもの
水 1人1日3L	おかゆ 9食	ポリ袋 1箱	カセットコンロ 2台
無洗米 4kg	補聴器用電池 適宜	ラップ 1本	カセットボンベ 8本
レトルトご飯 27食	入れ歯洗浄剤 12錠	アルミホイル 1本	懐中電灯 2灯
乾麺・即席麺 3パック		ティッシュペーパー 4箱	LEDランタン 最低3台
缶詰(さばのみそ煮など) 9缶	女性には	トイレトイレットペーパー 4ロール	ヘッドライト 4個
果物の缶詰 3缶	生理用品 30個	点火棒 1本	乾電池 適宜
レトルト食品 9個	基礎化粧品 適宜	布製ガムテープ 2巻	手回し充電式などのラジオ 1台
野菜ジュース 9本	乳幼児には	軍手 9組	携帯電話充電器 適宜
飲み物(500mL) 9本	粉ミルクスティックタイプ 18本	ビニール手袋 1箱	リュックサック 1個
チーズ、プロテインバー等 3パック	液体ミルク 18食	救急箱 1箱	
お菓子 3パック	アレルギー対応離乳食 9食	マスク 9枚	
栄養補助食品 9箱	アレルギー対応離乳食 9食	常備薬 1箱	
健康飲料粉末 9袋	お尻拭き 3パック	簡易トイレ 45回分	
	おむつ 30枚	使い捨てコンタクトレンズ 1人1か月分	
	使い捨て哺乳瓶 18個	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	

防災・災害情報を確認できます

災害時にはいろいろな災害情報が配信されます。常に正しい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ください。

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、避難所などをご覧いただけます。



中野区防災・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。



東京都防災アプリ
災害への備えや、防災マップなど、いろいろなコンテンツを利用できます。

東京都防災

