＼ “使えない”にチャレンジしてみよう ／

おうち de 防災訓練

地域防災係／8階　☎(3228)8930　FAX(3228)5647

近年、全国で震度6以上の地震や集中豪雨による被害が発生しています。また、マグニチュード7クラスの首都直下地震も想定されており、災害はいつ起こるか分かりません。家庭でできる防災訓練を実施し、我が家の備えを確認しましょう。

災害発生時、暮らしはどうなる？

自宅が安全なら在宅避難を

大きな地震が発生すると、電気･水道･ガスなどのライフラインが止まり、日常生活は大きく変わります。自宅が安全であれば、避難所へ行かずに自宅で生活を続ける「在宅避難」が可能です。しかし、そのためには事前の備えが欠かせません。普段の暮らしでどんな困りごとが起こるのか、まずは一日に数時間、ライフラインを使えない生活を体験してみませんか。

大地震発生時のライフライン復旧までの目安

電気	水道	ガス
約4日	約21日	約42日

参考:令和4年東京都防災会議「首都直下地震等による東京の被害想定」

ルールは3つ

1. 電気･水道･ガスを使わない
2. 1時間～1日など、実施時間を決める
   ☆おすすめは夕方～夜の時間
3. 家にあるものを工夫する



MISSION 1

電気を消して過ごしてみよう

電池が切れていないかも確認

- ■ 懐中電灯やランタンはすぐ見つかる？
- ■ 部屋の中を安全に歩ける？
- ■ 明るさは十分だった？



そなえのヒント

懐中電灯は水を入れたペットボトルと合わせると、光が広がります。



MISSION 2

備蓄品で一食用意しよう

あるもので作ってみよう！

- ■ 常温で食べられるものはある？
- ■ カセットコンロは使える状態？
- ■ 水は足りる？

⚠ 電子レンジや冷蔵庫なども使えなくなります



そなえのヒント

ポリ袋クッキングなら、洗い物を出さずに温かい料理を作れます。



▲東京備蓄ナビでレシピをご覧になれます

MISSION 3

連絡手段を確認しよう

つながらない時があるかもしれない…今のうちに！

- ■ モバイルバッテリーは充電できている？
- ■ 家族の電話番号を覚えている？
- ■ 避難する時の集合場所は決めてある？

⚠ 電話が使えない時は、メールやショートメール、災害伝言ダイヤルなど共通の連絡方法を決めておきましょう



MISSION 4

携帯トイレの使い方を確認しよう

- ■ 保管場所はすぐに分かった？
- ■ 暗い中でも準備できそう？
- ■ 家族の人数分はある？

⚠ 下水道管が壊れているとトイレが逆流する場合があるため、大地震発生直後はトイレの水を流すことは控えましょう

4ページで詳しく紹介



そなえのヒント

ヘッドライトは両手が使えて便利。



MISSION CLEAR!

どんな気付きがありましたか？

□思ったより暗い　□水が足りないかも
□トイレの準備に不安があった　など

気付いた内容を家族等と共有し、必要な備蓄を準備しましょう。

我が家の備えなどをみんなで共有しよう

自宅で防災訓練をして気付いたこと、普段から行っている防災の工夫などを区民参加型意見募集プラットフォーム「NAKANO VOICE+（ナカノボイスプラス）」でシェアしませんか（11月20日から）。

☆NAKANO VOICE+について詳しくは、16ページをご覧ください

▲こちらからアクセス

次のページで備えを再確認しましょう