

# 今日から始める地震の備え

地域防災係/8階 ☎(3228)8930 FAX(3228)5658

最低**3日**、  
できれば**7日**分の備蓄を!



奥村奈津美さん  
防災リーダー・防災アナウンサー。  
東日本大震災での被災をきっかけに防災士などの資格を取得

## 最高の非常食は、 普段食べている常温保存食品

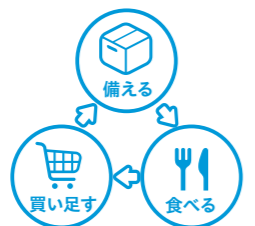
我が家では、普段食べているもので、常温保存できる食品を常に2つ買い置き。1つ使ったら1つ買い足すだけで、賞味期限切れを気にせず備蓄できます。



▲缶詰や乾物など、食べ慣れたものが非常食に

## 実践しよう ローリングストック

普段から日用品や食料を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すことで、常に一定量を備蓄できます。



## サイトで確認! 我が家に必要な備蓄品

家族構成などを入力すると、必要な備蓄品リストが表示されます。



▲東京備蓄ナビ



▲奥村さん監修。パーソナル防災サービス「pasobō」

今年に関東大震災から100年の節目の年。首都直下地震は、今後30年以内に70%の確率で発生するとされています。自宅での備蓄について、防災リーダーに話を聞きました。

### 防災リーダーとは?

防災訓練の企画立案や災害発生時初期対応の指導的役割を担うなど、地域の防災力向上のために活動する人。現在、227人が活動中

災害時には物流機能が停止。支援物資が届かないことや、1週間以上コンビニやスーパーなどで食品が手に入らないことも。飲料水や非常食等の備えは必須です。

### 飲料水の備蓄の目安

$$1日 \times 3 \text{ リットル} \times 7 \text{ 日分} \times \text{家族人数}$$

一人分の目安



アルミ缶の長期保存水なら環境に優しい!

500mlの缶  
42本

奥村さん提供写真

## 置き場所がない...と思った方へ

### 分散備蓄がおすすめ

各部屋に少しずつ保管を。万が一、部屋に閉じ込められても水分補給ができます。

奥村さんのご自宅では...

長期保存水に加えて、20L入りの水の箱を常に2つストック。ごみの削減も期待できます。

### 他にもこんな方法が

ウォーターサーバー(交換式水タンク)を導入すると、自動的にローリングストックができます

## お子さんの非常食こそ日常食の延長に

食べ慣れていないものは、災害時に食べてくれるか分かりません。普段食べているレトルトの離乳食や野菜ジュースなど比較的賞味期限の長いものは、多めにストックを。



## 大地震が発生すると

# ライフラインが止まります

※( )内は復旧までの目安

### 上下水道 (1か月)

- 飲み水がなくなる
- トイレを流せない

マンションの場合、排水すると、下の階で水漏れすることも

### ガス (1~2か月)

- 料理ができない
- 風呂に入れない

### 電力 (7日)

- 暗闇で周りが見えない
- スマホを充電できない
- エアコンが使えない



## だからこそ! これだけは備えよう



### 災害用トイレ

備蓄目安は1人1日5個。ごみ袋とおむつ・ペット用トイレシートなどで代用可。防臭袋もお忘れなく



### 水

命をつなぎ止める必需品



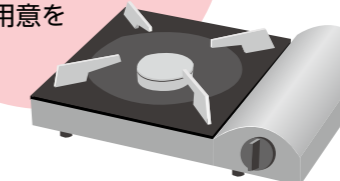
### スマホの予備バッテリー

スマホは安否確認や情報収集に欠かせません



### カセットコンロ・ボンベ

ボンベの備蓄目安は大人2人1週間で9本。ミルク育児中の方は1日1本ずつ追加で用意を



### 停電対策 (ヘッドライトや停電しない電球)

ヘッドライトは手が塞がらないのでおすすめ



奥村さんからみなさんへ

## 「防災」は未来へのプレゼント。今、始めましょう!

被災地では、「まさか自分が被災するとは」「もっと備えておけば良かった」といった後悔の声をよく聞きます。災害が起きてからでは遅いけれど、起きる前ならできることは無数にあります。

「防災」は未来へのプレゼント。未来の自分や大切な人の命を守るために、プレゼントを贈る気持ちで「今から」取り組んでみませんか。



ぜひ活用を!

### 中野区防災情報メール

登録すると、災害緊急情報や区からのお知らせを電子メールで受け取れます。



### 中野区民防災ハンドブック

避難生活で役立つ情報などを掲載。区役所8階14番窓口で配布中。区民でもご覧になれます。

