

“いつか”は“明日”かも 今から備えましょう

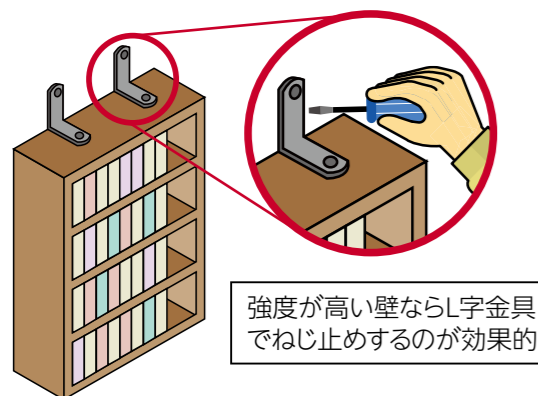
1月1日の能登半島地震ではマグニチュード7.6を観測。同クラスの「首都直下地震」は、今後30年以内に70%の確率で発生すると予測されています。今こそ改めて災害に備えましょう。

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



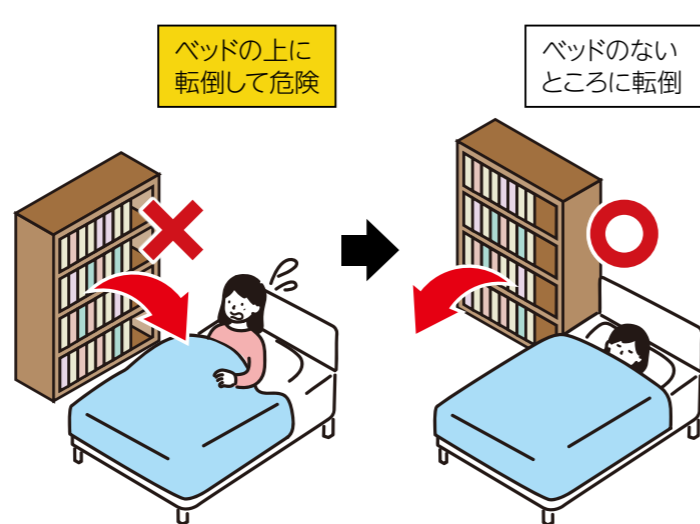
強度が高い壁ならL字金具でねじ止めするのが効果的

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。なるか、耐震化促進係へ問い合わせを。

家具の向きや位置を変える



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、建築物の防災・耐震対策が十分かを点検しましょう。

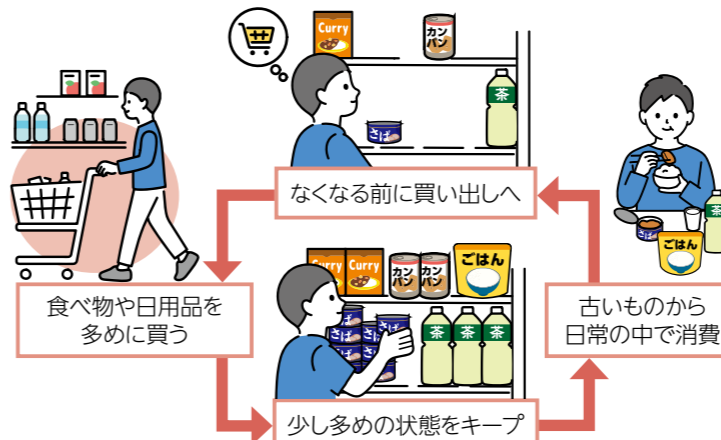


自宅の備えを進めましょう

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週間は自宅で生活できるよう、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

普段から食品や日用品を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足すだけで、簡単に備蓄できます。



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14番窓口で配布中。区HPでもご覧になれます。



「東京備蓄ナビ」サイト

家族構成などを入力すると、必要な備蓄品が分かります。



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

自分や家族に必要なもの(記入例：お薬手帳)

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番窓口で配布中。区HPでもご覧になれます

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、避難所などをご覧になれます。

中野区防災サイト

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。



区公式X

(旧Twitter) @tokyo_nakano
防災情報を随時配信します。

