

「命をつなぐ」

〈避難対策グッズ〉

水・食料・電池などは地震直後、売り切れてしまう場合があるので、普段から備蓄しておくことが大切です。

命を守り、つなげるための「優先」すべきものを準備しましょう！

- ①家族一人分ずつ、必要な物をストックしておく
- ②家族の状態に合わせたもの
年齢・家族構成・身体の状態・アレルギー対応・乳幼児・高齢者
- ③災害時に取り出しやすい場所に置く
- ④消費期限、使用期限を確認する



〈普段の対策〉

◆命をつなぐための必需品

水や食料：消費期限、使用期限に気をつけながら、ローリングストックを！最低 3 日分、可能な限り 1 週間分を用意
調理の際は食中毒に注意し、できるだけ加熱調理をする

カセットコンロ：ライフラインが止まった時に調理等が可能

- ・カセットボンベの使用期限に注意し、多めに用意しておく

現金の用意：停電で電子マネーやクレジットカード等が使えない場合に備える



◆トイレ

配管が壊れていると階下に水漏れするので、確認できるまでは使用しない。特にマンションの場合は気をつけましょう。

非常用トイレの準備：

凝固剤、消臭剤入りがおススメ

- ・一人分として：5 回分 / 1 日 × 7 日分 が基本
(家族 4 人なら 140 個必要)
- ・普段の生活で使ってみましょう！



◆救急セット

けがや体調不良への備え
(絆創膏、鎮痛剤など)

持病がある人は薬と一緒に、お薬説明書のコピーを入れておく



◆衛生用品

感染症予防に必須 (除菌シートやマスク、歯磨きシートなどを含む)、生理用品



◆衣類・タオル類

(寒さ・汚れ対策として)
季節や体調に合わせて用意

〈消費者被害に注意〉

備蓄品の購入：不安をあおる情報や不当な価格に注意

情報のデマ：噂や偽情報・偽動画情報に注意

- ・国や自治体等の信頼できる情報源から入手を
- ・電力会社や自治体を名乗る偽メールや電話に注意が必要

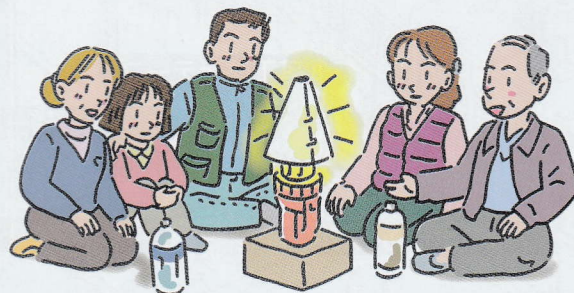


〈在宅避難のすすめ〉

大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道・通信などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されますが、自宅での生活の継続ができる状況であれば、在宅避難をしましょう。

避難所では、環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

事前に自宅の耐震対策を行い、食料や水など必要な物を日頃から備えておくことが大切です。



練馬区の防災学習センターでは、様々な体験や学習ができます。



HPトップ



防災学習動画