

大地震のときも

避難所ではなく
自宅で過ごす

在宅避難をしましょう！

なぜ在宅避難をするの？

練馬区では、区内で震度5弱以上の地震を観測した場合に、区立の小・中学校を「避難拠点」として開設します。しかし、避難拠点での生活は一人ひとりのスペースが限られるなど不自由で、プライバシーの確保も難しい状態です。

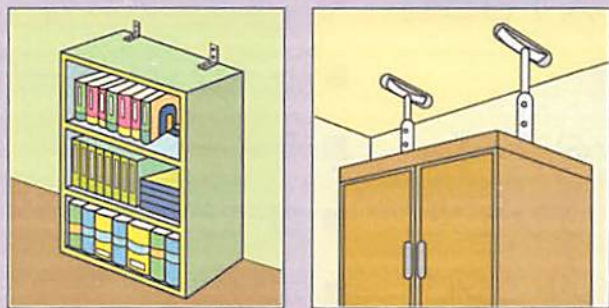
大地震が起ころうとしても、自宅に倒壊の恐れがなく、周辺に火災等の心配もない場合は、避難する必要はありません。自宅で生活できるならば、住み慣れた家で過ごす「在宅避難」をしましょう。



家の中の安全対策、進んでいますか？

◆ 在宅避難のために、まずは、家の中を点検してみよう！ ◆

家具の転倒防止



大きな家具が倒れたり、物が落下したりすると、大きなケガにつながります。L型金具、つっぱり棒などで固定をしましょう。

ガラスの飛散防止



窓ガラス等の破片が散乱しによろ、あらかじめ飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

耐震化

昭和56年5月以前の旧耐震基準で建築された建物は、耐震性を確認しましょう。区が行っている簡易耐震診断や耐震化助成も活用しましょう。

練馬区危機管理室区民防災課・光和小学校避難拠点運営連絡会

大地震のときも

避難所ではなく
自宅で過ごす

在宅避難をしましょう！

在宅避難のための備蓄、進んでいますか？

◆ 家族が1週間(最低でも3日)過ごせるように ◆



水・食料

- 飲み水は1人1日3L × 家族の人数
 - 食料は1日3食 × 家族の人数
- ※普段食べているものを多めに
※離乳食など家庭環境に合わせて



日用品

- 簡易トイレ・携帯トイレ
1人1日5回 × 家族の人数分
- 軍手
- ランタン
- ティッシュ
- カセットコンロ
- トイレットペーパー
- ティッシュ
- 携帯ラジオ
- ポリ袋 等々



衛生用品

- ドライシャンプー
- ウェットティッシュ
- 洗口液
- 医薬品類 等々

乳幼児向け物品、高齢者向け物品、女性向け物品など、備蓄は家庭の状況に合わせて！