日頃の備え ～暮らしを守るために～

災害が発生すると物流が一時的に止まり、スーパーマーケットやコンビニエンスストアの商品もすぐに品切れになってしまう恐れがあります。自宅での生活が継続できるよう、水や食料は、事前に最低3日分、できれば１週間分の備蓄をしましょう。

以下は、最低限備えておくべき物の例になります。それぞれの事情に合わせて、あなたにとって必要な物品を備蓄するようにしましょう。

水・食料の備え

- 飲料水（１人１日3ℓ目安）
- レトルトご飯、アルファ化米等
- 缶詰
- レトルト食品

生活用品の備え

- ビニール袋
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- コンタクトレンズ、眼鏡
- 救急箱

ライフライン停止への備え

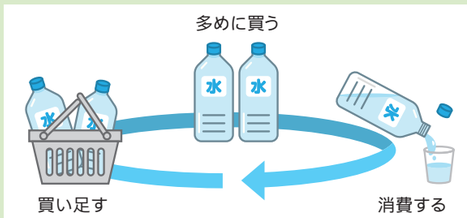
- カセットコンロ、カセットボンベ
- 懐中電灯
- ヘッドライト
- 乾電池
- ラジオ
- 簡易トイレ
- 携帯用充電池

家庭に応じた備え

- 常備薬（処方箋）
- 粉ミルク、ベビーフード
- おむつ、おしりふき
- おかゆ等（高齢者用）
- アレルギー対応食
- 補聴器
- 入れ歯洗浄剤

コラム 日常備蓄（ローリングストック）ってなんだろう

日常生活の中で食料備蓄を取り込むという考え方で、普段から少し多めに食材、加工品等を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。災害時にしか使用しない物を準備するこれまでの備蓄方法より、管理や継続が容易にできます。日常備蓄の実践により、各家庭での備えを強化しましょう。



非常持ち出し袋を用意しましょう

災害の規模や被災状況によっては、避難が必要となることがあります。あなたやあなたの家族にとって必要なものをリュック等に入れ、玄関などの家の中で分かりやすく、持ち出しやすい場所に配置し、速やかな避難ができるように準備しておきましょう。

主な非常持ち出し品リスト

貴重品

- □ 現金（小銭含む）
- □ 印鑑
- □ 預貯金通帳
- □ 免許証、保険証

食料品等

- □ 飲料水
- □ 非常食（アルファ化米等）
- □ 粉ミルク、ほ乳瓶
- □ ベビーフード
- □ 介護食、アレルギー対応食等

衣類等

- □ 下着類、上着
- □ タオル、軍手
- □ 雨具　□ 紙おむつ

小物

- □ 懐中電灯、ヘッドライト
- □ 携帯ラジオ、予備電池
- □ 歯ブラシ等口腔ケア用品
- □ 筆記用具
- □ 折りたたみナイフ、缶切り
- □ 眼鏡、コンタクトレンズ

医薬品等

- □ 常備薬、持病の薬
- □ 救急セット

- 重すぎると持ち出しに苦労します。３キロ程度を目安としましょう。
- 女性の場合、持ち主が女性だと連想されやすい色やデザインは避け、男女兼用のものを選びましょう。
- 持病がある場合や乳幼児がいる場合など各家庭によって準備する物が異なります。用意するものについて事前に家族で話し合っておきましょう。

大切なペットを守るために

災害時のペットに対する備えは、基本的に飼い主の責任で行います。
また、避難が必要となった場合、ペット（犬・猫・小鳥などの小動物）は飼い主との同行避難が原則です。
大切なペットの命を守るために必要な準備を行いましょう。

ペット用防災用品の準備

- 食事と水（５日分程度）
- トイレ用品（ペットシーツや猫砂等）
- 常備薬
- ケージ、檻、リード、ハーネス
- 鑑札、狂犬病予防注射済証（犬の場合）
- 迷子札等の身元表示

ペットのしつけ

避難先には、様々なアレルギーを持っている方がいます。お互いに気持ち良く過ごせるようマナーを守りましょう。また、ペットがしつけられていれば飼い主も他の方も、安心して過ごすことができます。日ごろから、しっかり、しつけをすることが大切です。

オープンスペースや避難経路の確認を行いましょう

災害により、身に危険が迫り、避難する必要がある場合、どのルートでどこへ向かうのがよいか、また、避難するうえで、そのルート上に危険箇所はないか、二次災害を避けられるようなオープンスペースはあるかなど、事前にご自宅から避難する可能性がある場所までの避難経路を確認するようにしましょう。

避難について知っておきましょう

一時（いっとき）集合場所

避難場所や避難所に避難する前に、近隣の避難者が一時的に集まり、様子をみたり、安否確認をする場所です。町会・自治会ごとに定められています。

避難場所

災害発生時に、延焼火災等の危険から身を守るために避難するオープンスペースです。大きな公園や広場などが指定されています。

25・26 ページ参照

避難所

災害時に家屋の倒壊等により、自宅での生活継続ができなくなった方が一時的に生活する場所です。新宿区には区立小中学校など 51 か所（平成 30（2018）年 4 月 1 日現在）があります。

28 ページ参照

家族で防災会議を開きましょう

いつ起こるか分からない災害に備えて、家族で避難方法や待ち合わせ場所、連絡方法などを話し合っておきましょう。また、各家庭の安全確認や備蓄品、非常持ち出し袋の確認なども定期的に行うようにしましょう。

会議のテーマ（例）

わが家の危険箇所確認

家具やガラスを中心とした家の中の安全点検を行いましょう。また、自宅の敷地に危険箇所がないか点検をし、不備があれば改善しましょう。

非常持ち出し袋の確認

家族に応じて必要なものが揃っているか確認しましょう。また、食料や飲料水の賞味期限や、ラジオやライトなどは正常に作動するか確認しましょう。

8 ページ参照

避難経路の確認

避難場所・避難所を実際に家から歩いて、避難経路上の危険箇所の有無や、消防署、交番など重要な施設の場所もあわせて確認しましょう。

連絡方法の確認

家族が離ればなれになった時の連絡方法や待ち合わせ場所を確認しておきましょう。また、電話が不通になった時に備えて、災害用伝言ダイヤル「171」の使い方も確認しておきましょう。

14 ページ参照

緊急交通規制について

運転中に大地震が発生した時には、急ハンドル、急ブレーキを避けるなど出来るだけ安全な方法で道路の左側に停止してください。

また、人命救助や消火活動等に従事する緊急自動車の円滑な運行路を確保するための交通規制が実施されます。区内でも、甲州街道、新青梅街道などの幹線道路が緊急輸送道路として指定されており規制の対象となります。車での避難は、様々な危険が伴いますので、徒歩などによる避難を行いましょう。

緊急輸送道路図は 30 ページ参照

コラム 公園にある災害対応施設について

区内にある公園の一部は、災害時に役立つ設備を備えています。

例えば・・・

この椅子は、洋式便所になります。テントを被せて個室空間に！（新宿中央公園）

この椅子は、かまどになります。煮炊きに使えます！（荒木公園）

区内の一部には、応急給水施設のある公園があります！

（左から鶴巻南公園、百人町ふれあい公園、新宿中央公園（淀橋給水所））

災害対応施設のある区立公園一覧は 30 ページ参照