

知って・備える

いのちと暮らし

「地震が起きたらまず避難所へ」というのは昔の話。区では、自宅に被害がなければ、避難所へ避難するのではなく、住み慣れた自宅での生活を継続する「在宅避難」を推進しています。

在宅避難について知り、日頃から地震に備えておきましょう。

☎危機管理課地域防災係 ☎(5273)3874

防災について詳しくは
新宿区ホームページを
ご覧ください



知っておこう

在宅避難のススメ

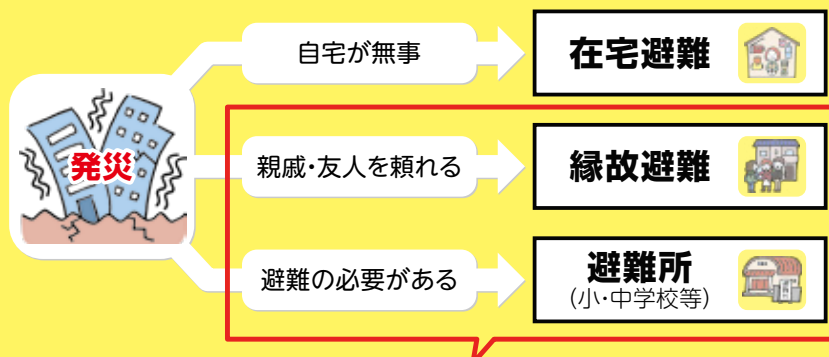
避難所の生活は、なかなか不便なことも……

プライバシーを確保するのも難しく、中には、精神的なストレスで体調を崩す方もいます。こうしたことを考えると、できる限り、住み慣れた自宅での避難生活を続けることが重要です。

在宅避難に備え、日頃から各家庭で、水や食料・携帯トイレ等を十分備蓄しておきましょう。また、住宅の耐震化や家具転倒防止などにも努めましょう。



避難の分散化



縁故避難・避難所への避難の判断

家屋が傾いているなど
倒壊の恐れがある

自宅に火事が
迫っている

区・警察・消防から
避難の指示がある

備えよう

家庭備蓄のススメ

備蓄Check List!

●食品等

- ☐ 水
- ☐ 無洗米・レトルトご飯
- ☐ 乾麺・即席麺
- ☐ 缶詰(主菜・果物等)
- ☐ レトルト食品
- ☐ 飲料
- ☐ 菓子類
- ☐ 栄養補助食品・健康飲料粉末
- ☐ 調味料
- ☐ 常備薬(市販薬)

●生活用品

- ☐ ビニール袋
- ☐ 救急箱
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 使い捨てコンタクトレンズ、眼鏡
- ☐ マスク、体温計

- ☐ 手指消毒液
 - ☐ 携帯トイレ
 - ☐ 懐中電灯
 - ☐ 乾電池
 - ☐ ラジオ
 - ☐ 携帯電話の予備バッテリー
 - ☐ カセットコンロ・カセットガスボンベ
- #### ●女性・乳幼児のため
- ☐ 生理用品
 - ☐ 粉ミルク
 - ☐ 哺乳瓶
 - ☐ 離乳食
 - ☐ おしりふき
 - ☐ おむつ

●高齢者のため

- ☐ 柔らかい食品(おかゆ等)・高齢者用食品
- ☐ 常備薬(処方薬)
- ☐ 補聴器用電池
- ☐ 入れ歯洗浄剤

●ペット用品

- ☐ ペットフード・水
- ☐ トイレ(ペットシートや猫の砂等)
- ☐ ケージ、リード、ハーネス
- ☐ 鑑札・狂犬病予防注射済票(犬の場合)
- ☐ 身元表示(迷子札等)、写真等
- ☐ 常備薬



その他、自分や家族に必要なものがないか確認しましょう

ローリングストックで備える



ローリングストック(日常備蓄)のメリット

- 日頃から防災を意識できる
- 災害時も食べ慣れたものを食べられる



区では家庭向け
防災用品を
あっせんしています

災害とトイレ

災害時の備えとして、水や食料と同じく重要なのがトイレです。人間の1日の排泄回数は平均5〜8回。水洗トイレは、自宅の配管に破損がないか確認できるまでは使用できません。もしものために、家族の人数×5回×1週間分の携帯トイレの備蓄をしておきましょう。



携帯トイレの
使い方



①便器に袋をかぶせる



②排泄したら凝固剤を振りかける



③袋を外して口を固く結ぶ

マンション防災してますか？

マンション防災対策の課題

高層階
居住者の
孤立

長周期
地震動による
被害

コミュニティの
希薄化

組織的な
応急活動体制の
未整備

マンション防災対策について詳しくは、新宿区ホームページ(右二次元コード)でご案内しています。



マンション防災を進めるポイント

活動の中心となる
人物を育て
周りが支える

楽しみながら
活動する
(夏祭りや防災訓練を
組み合わせるなど)

普段からの
コミュニティづくり
(顔の見える関係づくり)

