

東日本大震災からまもなく3年となり、被災地の復旧・復興に向けた取り組みが現在も進められています。

一方で、首都直下地震は、いつ起きても不思議ではないといわれます。平成24年4月に東京都が公表した「首都直下地震等による東京の被害想定」では、東京湾北部地震がマグニチュード7.3で発生した場合、区内のほとんどの地域で震度6強となっています。

過去の震災を教訓に、家庭や地域での防災対策に取り組みましょう。  
【問合せ】危機管理課事業推進係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・☎(3209)4069へ。



## 自助

### 自分の身は自分で守る 家庭でできる防災対策

阪神・淡路大震災では、多くの方が家具等の下敷きになって被災しました。大切な命を守るためにも、定期的に家の中の安全点検をしましょう。

また、危険が迫ったときに速やかに避難できるよう、生活に必要なものを非常持出袋に詰め、いつでも取り出せる場所に用意しておきましょう。

### わが家の安全対策をチェック

- 金具や突っ張り棒などで家具を固定している
- ストーブやコンロの周囲に燃えやすい物を置いていない
- ガラス戸や窓ガラスに飛散防止フィルムを貼っている
- 割れたガラスでけがをしないよう靴・スリッパを寝室に用意している
- 照明器具を天井に固定している
- 家具が倒れてこない避難経路を確保している
- 浴槽やポリタンクに貯水している

### 非常持出袋を用意

重さは3kgを目安に



#### ●● 非常持出袋に入れるもの

- 飲料水、食料
- 救急医薬品(常備薬など)
- タオル、衣類(下着・靴下)、軍手
- ヘルメット(防災ずきん)
- 現金、通帳、印鑑
- 健康保険証、運転免許証
- 懐中電灯、予備の電池
- 携帯電話、携帯ラジオ
- 歯ブラシ
- 必要に応じて用意するもの
  - ▶ メガネ・コンタクトレンズ
  - ▶ 粉ミルク・ほ乳瓶
  - ▶ 紙おむつ ▶ 生理用品

#### ●● 自力で生活できるよう備蓄を

- 避難の必要がなくても、電気・ガス・水道等のライフラインや食料・日用品の供給が一時的にストップすることもあります。非常持出袋とともに、最低3日分の備蓄をしましょう。
- 飲料水、食料(アルファ化米、缶詰、レトルト食品等)
  - 卓上コンロ(ガスボンベも用意)
  - 毛布、寝袋

#### 災害用トイレもご準備ください

東日本大震災では、下水管が破損して断水の被害が広がり、多くの場所で水洗トイレが使用できなくなりました。非常時用の簡易トイレなども用意しておきましょう。

# 自助・共助で防災力アップ

## 東日本大震災から3年

## 首都直下地震に備えて



## 共助

### 近所やまちを守る 地域で高める防災力

自分と家族の安全が確保できたら、近所の方や防災区民組織と連携し、安否確認、救出・救護活動や初期消火活動に協力してください。

### 近所の方の安否を確認

過去の震災では、多くの方が家族や近所の方に救助されました。

災害時に自力で避難するのが困難な「災害時要援護者」をはじめ、近所に住む高齢者や障害者などの安否を確認し、建物の下敷きになったり閉じ込められている人がいたら、二次災害に注意しながら近所の人と協力して救出・救護活動をしてください。

### 被害の拡大を防ぐ初期消火

地震などで同時多発的に火災が起きた場合、消防署や消防団だけでは全ての火災に対応できません。

自宅で火災が発生しないよう注意するとともに、近隣で火災が発生したときには、消火器などを使用して初期消火にご協力ください。ただし、火が燃え広がったときなどは、無理せず避難しましょう。

※区では、区内全域に消火器約3,900本を配備しています。日ごろから、消火器の設置場所を確認しておきましょう。

### 防災区民組織の活動にご参加を

区では、地域で自主防災活動に取り組む防災区民組織を支援しています。

区内では、町会・自治会を母体に現在204の組織が結成されています。「自分のまちは自分で守る」という意識のもと、初期消火や救出・救護訓練など、日ごろから地域での防災対策に取り組んでいます。

活動内容や参加方法等詳しくは、危機管理課事業推進係へお問い合わせください。



### 【耐震マークは3種類】



◆新耐震適合  
昭和56年(1981年)6月以降に着工した建築物



▶耐震診断済  
耐震診断で耐震性が確認された建築物



◆耐震改修済  
耐震改修で耐震性が確保された建築物

化の取り組みをさらに広げてもご案内しています。

【問合せ】東京都耐震マーク事務局 ☎(5466)2023  
〒100-0001 東京都千代田区千代田3-3-1  
http://www.taishin.metro.tokyo.jp/

## 東京都耐震マーク 拡大しました



## 東日本大震災復興支援企画 ふくしまだっこ 36家族の写真展

福島県相馬市に住む家族が「だっこ」する心温まる写真を展示します。

相馬市は、東日本大震災で甚大な被害を受けた地域の一つです。現在も復興に向けて歩みを進める皆さんの家族愛や絆を感じられる写真展です。

【展示期間】3月11日(火)～4月10日(木)

【会場】新宿東宝ビル建設予定地仮囲い(歌舞伎町1-19、新宿コマ劇場跡地)

【問合せ】特命プロジェクト推進課(本庁舎4階) ☎(5273)4220・☎(5273)9311へ。