

# 地震に備えて

# これだけは準備しておこう！

☎総合防災安全課 ☎481-7346

いざという時のために事前に備蓄をしなればと分かっている「揃えるのが面倒」「防災グッズは高価」など、さまざまな理由で準備していない方も多いのではないのでしょうか。特別なものでなく簡単にできる家庭での備えを紹介します。ぜひ今日から準備してください。



## Q なぜ、家庭での備蓄が必要？

### A 災害などで食料や水が入手困難になることがあるから

災害時はライフラインが止まり、スーパーやコンビニでは品不足の事態が想定されます。また、自宅に倒壊などの危険性がない場合は、慣れ親しんだ自宅で過ごす在宅避難が可能になります。

## Q 何をどのくらい用意したらいい？

### A 東京備蓄ナビで確認してみよう！

3つの質問に答えるだけで、自分に合った備蓄品目と必要な量が確認できます。



### 東京 備蓄ナビ



### point

必要に応じて準備しよう

- ✓子ども用グッズ  
避難生活はいつもと違う環境となるため、好きなお菓子やおもちゃなどを用意しておきましょう。
- ✓常備薬  
ご自身で必要な薬は、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。
- ✓アレルギー対応食品
- ✓コンタクトレンズ、メガネ
- ✓モバイルバッテリー など

## Q 家庭では、どう備蓄したらいい？

### A ローリングストックを始めよう

ローリングストックとは、普段の食品などを少し多めに買い置きし、古いものから消費して消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品などが家庭で備蓄されている状態を保つことです。



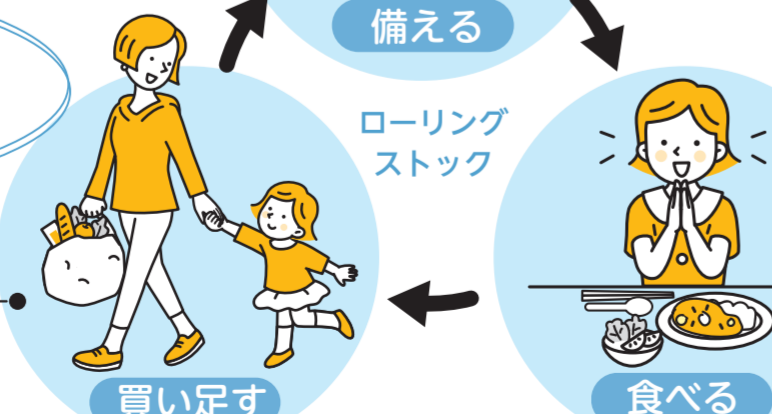
### point

「今月中に食べるBOX」を用意しよう  
毎月決まった日に賞味期限をチェックし、用意した「今月中に食べるBOX」に移して消費することで、賞味期限切れを防ぎ、簡単に管理することができます。

ローリングストックの考え方で長期保存用の非常食に限る必要はありません。

### point

普段食べるものを少し多めにストック  
災害時の備えとして、普段よく食べているものを少し多めにストックし、消費した分を買い足しましょう。



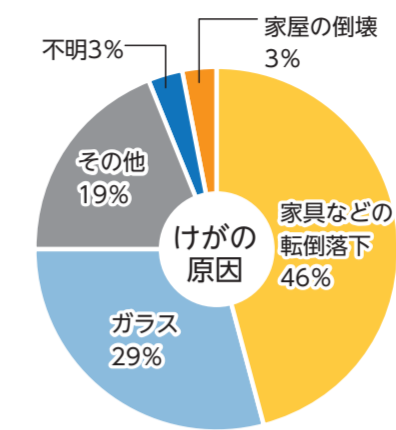
### point

古いものから消費しよう  
賞味期限にマーカーで印をつけておくと賞味期限切れを見落とすことなく管理できます。

## Q 家具の転倒防止措置はなぜ必要？

### A 地震のけがの原因は家具転倒・移動・落下によるものです。

日頃から家具が倒れない、飛び出さないなどの工夫をしましょう。いつ起きるか分からない地震に備えて、以下の点をチェックしてみましょう。



参考：日本建築学会「阪神淡路大震災住宅内部被害調査報告書」より

### point

#### 手頃な値段で揃う防災グッズ

防災グッズは「専門店に行かないと購入できない、高価で手に入りくい…」というイメージがあるかもしれませんが。最近では100円ショップやホームセンターなどにも防災グッズコーナーがあり、手軽に揃えることができます。

大切な家族のために、事前に準備しましょう

### ペット用の備蓄も忘れずに

大切なペットのために、ペット用品もローリングストックの考え方を活用して多めに備蓄しておきましょう。

ペット災害対策についてはこちら



### 令和4年度防災講演会

#### きたえよう！「飼い主力」と「防災力」

あなたが住む街と家族とペットを守るために

ペットとの同行避難、日頃の備え、避難所での生活などを動画で紹介します。

国平井潤子(公社)東京都獣医師会 事務局長  
☎総合防災安全課 ☎481-7346

## 令和4年度 調布市総合防災訓練

「もしも」に備えるための防災訓練。大切だからこそ体感してもらいたいという思いから、防災を学ぶ体験型のコーナーも用意していますので、お気軽にご来場ください。

程 10月29日(土) ※小雨決行(荒天中止)

### 訓練

午前9時～11時  
国多摩川7丁目19番地先 多摩川左岸河川敷  
国災害を想定した訓練環境の中で、消防隊、消防団などと協力し、実際に要救助者の救助訓練、傷病者の搬送訓練などを体験



### 展示・体験

- 午前11時～午後3時 国市役所前庭広場など
- 【体験できるもの】
- はしご車体験(搭乗) (当日会場で整理券配布予定)  
はしご車に搭乗し、地上30mの高さで消防隊員の活動を体験
- はたらく車体験  
消防車、救急車、白バイ、自衛隊車両など、市役所前庭広場に集合し、展示車両に乗車
- 防災VR体験  
VRゴーグルを装着し、仮想空間で災害を体験し、災害から身を守る方法を学ぶ
- 消防装備体験  
消防士が着用する「防火衣」など総重量20kgにもなる装備一式を装着し、消防官の過酷な活動環境を体験。子ども用の「ミニ防火衣」の体験もあり
- 国消防バッテリーミニカー、初期消火体験、煙体験など。この市報をお持ちの方にアルファ米をプレゼント  
☎総合防災安全課 ☎481-7346



この市報を会場内総合防災安全課ブースをお持ちの方に、アルファ米(梅がゆ)を差し上げます。



※午前11時から市役所前庭広場で交換 ※先着順(数に限りあり) ※今年度入替する予定のアルファ米(梅がゆ)と交換します

### 地域での防災訓練

☎協働推進課 ☎481-7036

#### 1 多摩川地区協議会防災フェス

日 10月15日(土) 午後1時30分～3時30分 ※小雨決行(荒天中止)  
国市立多摩川小学校校庭  
国多摩川小学校学区に居住する方  
国消火訓練、煙体験、ポンプ車展示、一斉放水、応急救護・AED体験、防災グッズの展示、起震車体験など

#### 2 北ノ台まちづくりネットワーク防災訓練

日 10月22日(土) 午前9時～11時 ※雨天決行  
国市立北ノ台小学校・体育館  
国北ノ台小学校学区に居住する方  
国防災備蓄倉庫の見学、AEDの使い方と北ノ台地域の設置箇所(地図展示・配布)、防災用品・避難所生活の知恵紹介、防災知識のDVD上映など

1②共に ①無料 ②当日直接会場へ