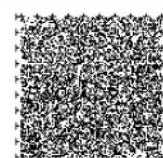


# 資料

## わが家の「備え」を確認しよう

ご家庭で災害に備える際に役立つ情報、知つておいて頂きたい情報を掲載しました。

いざというときに自分や家族に何が必要か、日頃から考えて準備しておきましょう。



# 家庭で備える備蓄品

自宅で避難生活を送る(P.17~19)場合に備え、下記のチェックリストを使って備蓄品を用意しておきましょう。

## 食料品

**最低3日分、できれば一週間  
主食・主菜・副菜のバランスを考えて**

- 飲料水(調理用を含めて1人1日3㍑)
- 食料(レトルト、缶詰、インスタント食品、栄養補助食品、菓子など)
- 調味料 □ \_\_\_\_\_ □ \_\_\_\_\_ □ \_\_\_\_\_

## 調理用品

- カセットコンロ・ガスボンベ  ラップ  アルミホイル  ポリ袋
- 紙皿・紙コップ・割り箸  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## 衛生用品

- 簡易トイレ  トイレットペーパー  ウェットティッシュ  除菌シート
- ドライシャンプー  ハブラシ  \_\_\_\_\_

## 救急用品

- 常備薬(胃腸薬・かぜ薬など)  傷薬・消毒薬  お薬手帳
- 絆創膏・包帯・ガーゼ  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## 情報機器

- ラジオ  スマートフォン・携帯電話  充電器(モバイルバッテリーなど)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## その他

- 懐中電灯・ランタン  乾電池  新聞紙(防寒、燃料)  マッチ・ライター
- 給水袋・ペットボトル  ごみ袋  軍手  ガムテープ
- 使い捨てカイロ  ヘルメット  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## <女性>

### □ 生理用品

- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_



## <乳幼児がいる場合>

- 粉ミルク・液体ミルク
- 哺乳瓶  離乳食・幼児食
- 紙おむつ  おしりふき
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## <高齢者>

- おかゆなどのやわらかい食品  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- 入れ歯・洗浄剤  \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_

## <持病などがある方>

- 療養食
- 必要な医薬品や医療機器(事前にかかりつけ医と相談)
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_



# 非常持出品

地震後に自宅で生活するための備蓄品とは別に、非常用持ち出し袋を用意しておきましょう。自宅が損傷、焼失した場合に、被災後の数日間を避難先で過ごすために持ち出すことを想定し、以下の例を参考に、自分に必要なものをリュックサック等で持ち歩ける量に調整してまとめておきましょう。

- |      |   |                                       |   |                               |                                |                                    |                               |                          |                          |                          |                          |
|------|---|---------------------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 食料品  | <input type="checkbox"/> 飲料水            | <input type="checkbox"/> 非常食          | <input type="checkbox"/>                  | <input type="checkbox"/>      |                                |                                    |                               |                          |                          |                          |                          |
| 衣類   | <input type="checkbox"/> 室内履き           | <input type="checkbox"/> タオル          | <input type="checkbox"/> 着替え              | <input type="checkbox"/> 雨具   | <input type="checkbox"/> 軍手    | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> |                          |                          |                          |
| 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ          | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー    | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ        | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> 除菌シート | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー  | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 救急用品 | <input type="checkbox"/> 常備薬（胃腸薬・かぜ薬など） | <input type="checkbox"/> 傷薬・消毒薬       | <input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯・ガーゼ       | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 貴重品  | <input type="checkbox"/> 印鑑             | <input type="checkbox"/> 預金通帳         | <input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用の小銭を含む）  | <input type="checkbox"/> 免許証  | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> 年金手帳 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 情報機器 | <input type="checkbox"/> ラジオ            | <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話 | <input type="checkbox"/> 充電器（モバイルバッテリーなど） | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/>       | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/>      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



## 感染症対策

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- ハンドソープ
- 使い捨てビニール手袋
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## その他

- ヘルメット
- ホイッスル
- アルミブランケット
- ポリ袋
- 地図（「あだち防災マップ&ガイド」など）
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

プラス

## ■+自分や家族に必要なもの 考えて書いてみましょう

.....

自分や家族に合ったものを  
必要に応じて追加しましょう。

例えば…

## <女性>

- 生理用品
- 使い慣れた化粧品
- 防犯ブザー
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## <乳幼児>

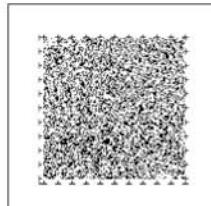
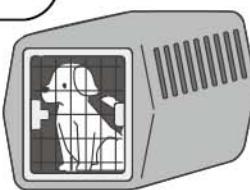
- 粉ミルク・液体ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食・幼児食
- 紙おむつ
- おしりふき
- 絵本や折り紙
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## <高齢者>

- 老眼鏡
- 入れ歯・洗浄剤
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## <ペット動物>

- ケージ
- リード
- えさ
- 水
- えさ用の容器
- ペットシート
- その他ケア用品
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



# 各家庭への助成

## ①住宅・建築物の耐震化

事前申請

- 平成12年5月以前の2階建て以下の木造住宅の耐震診断と耐震改修工事や解体工事費用の一部を助成

建築防災課  
耐震化推進第一係・第二係 ☎ 3880-5317



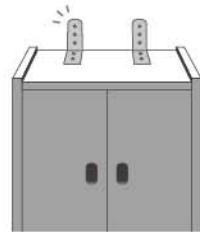
## ②家具転倒防止器具取付・

### 窓ガラス等飛散防止

事前申請

- 区内在住で自身の居住する住宅に実施する方へ費用の一部を助成

建築防災課 耐震化推進第一係・第二係 ☎ 3880-5317



たんす・食器棚・本棚などの転倒防止器具(鎖・ベルト・壁止め金具・扉の開放防止装置など)の取付工事



建物の窓ガラス、又は家具等の窓ガラスに、飛散防止フィルムを貼る工事

## ③ブロック塀等カット

事前申請

- 道路に面する高さ1.2m超のブロック塀等の所有者に対し、無料のアドバイザー派遣による調査を実施
- 危険と判断された場合、ブロック塀等の上部カットまたは撤去および撤去後(基礎を含む)のフェンス新設工事費用の一部を助成
- 工事前の申し込みが必要

建築防災課 耐震化推進第一係・第二係 ☎ 3880-5317

## ④感震ブレーカーの設置

事前申請

- 地震による電気火災対策として感震ブレーカーの設置費用の一部を助成
- 対象となる地域の条件あり

建築防災課 耐震化推進第一係・第二係 ☎ 3880-5317

## ⑤太陽光発電システムおよび蓄電池の導入

設置後申請

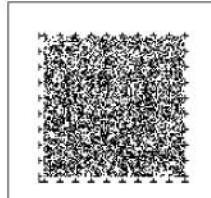
- 太陽光発電システムおよび蓄電池の導入に係る補助を実施
- 太陽光発電システムを導入している建物では、蓄電池を設置することで災害・停電時の非常用電源として使用可能

環境政策課 管理係 ☎ 3880-5935

## ⑥防災用品あっせん

- 各家庭での備えとなる非常食料・飲料水、簡易トイレなどの防災用品を特別価格であっせん

災害対策課 災害対策係 ☎ 3880-5836



# 情報収集手段

## ①足立区災害ポータルサイト

- 災害時における区内の避難所開設状況や区内の被害状況をリアルタイムで確認できる



## ②足立区防災アプリ

事前ダウンロード

プッシュ通知

- プッシュ通知で避難情報・避難所開設状況等をお知らせ
- オフラインでも防災マップを確認できる



## ③区公式ホームページ

- 大規模災害時には災害用のトップページに変更し、災害に関する様々な情報を掲載



## ④区公式X(旧Twitter)・Facebook

- 「避難情報の発令状況」や「避難所開設状況」などの情報を随時発信



X (旧Twitter)

Facebook

## ⑤足立区LINE公式アカウント・A-メール

事前登録

プッシュ通知

- 災害に関する情報（「避難情報の発令状況」や「避難所開設状況」など）や緊急情報を随時配信

- 「気象情報」や「防犯・防火情報」など受け取る情報をジャンル別に選択可能

※災害情報や緊急情報は登録者全員に配信



LINE

LINE:【アカウント名】足立区 【LINE ID】@adachicity  
（「あだち広報」も月2回配信）

A-メール:事前に登録された携帯電話やPCのメールアドレス宛に配信



A-メール

## ⑥エリアメール・緊急速報メール

プッシュ通知

- 足立区内にいる方の携帯電話・スマートフォンに対してdocomo、au、SoftBank、楽天モバイルから緊急情報を一斉配信

## ⑦防災無線テレホン案内

**☎ 0120-966-944**

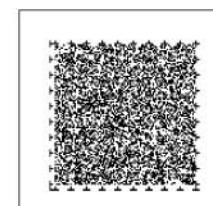
- 防災無線の内容が聞き取りづらい場合などに放送内容を電話で確認できるサービス
- 通話料金は無料



放送内容は  
ホームページでも  
確認できます。

## ⑧臨時災害FM

- 災害発生時に自治体が開局する臨時のFMラジオ放送局
- 安否やライフラインの情報などを聞くことができる
- 周波数は発災後に割り当てられるためホームページ等でお知らせ



※プッシュ通知:情報を自動的に通知する機能

# 必要事項は忘れず記入!

## ＜地震の時避難する場所＞

P.41～60の地図を参考に、避難する場所を調べておきましょう。

	名称	所在地
いっぽき 一時集合場所		
避難場所		
第一次避難所		
家族とはぐれた時の 集合場所		

## ＜緊急連絡先＞

家族・親戚（勤務先や入所している施設など）の連絡先を書き込んでおきましょう。

氏名・名称	住所	電話

# 災害時に家族と連絡がとれない場合

災害用伝言ダイヤル及び災害用伝言板サービスは、地震等の災害発生時など、被災地の方の安否を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合に提供されます。

## 災害用伝言ダイヤル①⑦①

### 録音方法

#### 171をダイヤルする

▼案内放送が流れます。

#### 録音する場合 1

#### 暗証番号を利用する録音は 3

▼案内放送が流れます。

#### 被災地域の方の電話番号

0□ - □□ - □□

(固定電話の場合は市外局番が必要です)

▼案内放送が流れます。

#### プッシュ回線の場合は 1

#### ダイヤル回線の場合はそのまま待つ

▼案内放送が流れます。

#### 伝言の録音をする(30秒以内)

9をダイヤルして終了

### 再生方法

#### 171をダイヤルする

▼案内放送が流れます。

#### 再生する場合 2

#### 暗証番号を利用する再生は 4

▼案内放送が流れます。

#### 被災地域の方の電話番号

0□ - □□ - □□

(固定電話の場合は市外局番が必要です)

▼案内放送が流れます。

#### プッシュ回線の場合は 1

#### ダイヤル回線の場合はそのまま待つ

▼案内放送が流れます。

#### 伝言の録音内容を確認する

## ■ 災害用伝言板web171 <https://www.web171.jp> またはweb171と検索

### 体験利用日

毎月1日・15日 終日 正月三が日（1月1日～1月3日 終日）

防災週間（8月30日午前9時～9月5日午後5時）

防災とボランティア週間

（1月15日午前9時～1月21日午後5時）

暗証番号を使用する場合は、あらかじめ決めておきましょう。

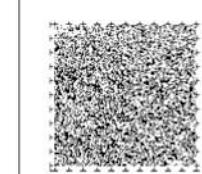
【利用料金】NTT東日本、NTT西日本の電話サービスからの通話料は無料です。  
それ以外の場合は各通信事業者にお問い合わせください。

### パソコンやスマートフォンから安否情報を一括検索「J-anpi」

各種災害用伝言板に登録された情報や、協力している自治体や企業、団体が提供する安否情報を、電話番号または氏名でまとめて検索することができます。



J-anpi



NTTドコモ

KDDI(au)

ソフトバンク