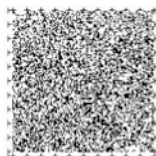


資料

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、知っ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。

ここに掲載しているのはあくまでも一例ですので、ご自身やご家族に必要な備蓄品目を考えてみましょう。

**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**

食料品

- 飲料水(調理用を含めて1人1日3ℓ)
- 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 _____ _____ _____

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
- _____ _____
- _____ _____

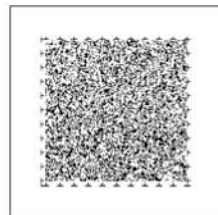
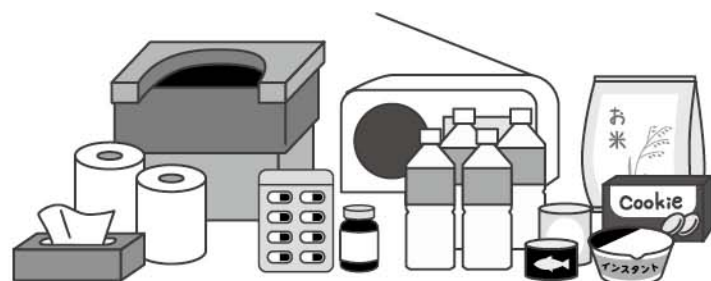


<高齢者>

- 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

- 飲料水 非常食 _____ _____

衣類

- 室内履き タオル 着替え 雨具 軍手
 _____ _____ _____

衛生用品

- 簡易トイレ トイレtpーパー ウェットティッシュ
 歯ブラシ 除菌シート ドライシャンプー
 _____ _____ _____
 _____ _____ _____

救急用品

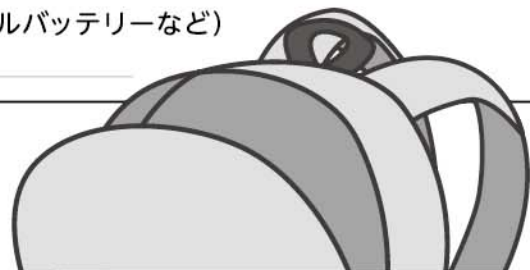
- 常備薬(胃腸薬・かぜ薬など) 傷薬・消毒薬
 絆創膏・包帯・ガーゼ お薬手帳 _____
 _____ _____ _____

貴重品

- 印鑑 預金通帳 現金(公衆電話用の小銭を含む)
 免許証 健康保険証 マイナンバーカード
 年金手帳 _____ _____ _____

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)
 _____ _____



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>

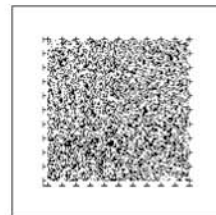
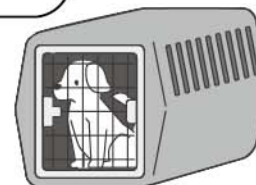
- 粉ミルク・液体ミルク
 哺乳瓶 離乳食・幼児食
 紙おむつ おしりふき
 絵本や折り紙
 _____ _____

<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

- 昭和56年5月以前（旧耐震基準）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



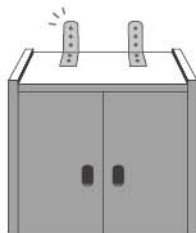
②家具転倒防止器具取付・

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

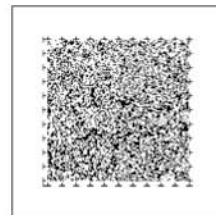
- 太陽光発電システムおよび蓄電池の導入に係る補助を実施
- 太陽光発電システムを導入している建物では、蓄電池を設置することで災害・停電時の非常用電源として使用可能

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 施設管理係 ☎ 3880-5837



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
- 「災害情報」や「避難情報の発令状況」など、さまざまな情報を掲載



ツイッター フェイスブック

④ 区公式Twitter・Facebook

- 「災害情報」や「避難情報の発令状況」などの情報を随時掲載



Twitter



Facebook

⑤ A-メール

事前登録

プッシュ通知

- 普段は、気象や地震、大雨情報などの16ジャンルから、希望の情報をメールで配信
- 災害発生時には、避難や被害の情報などを配信



登録はこちらから!

⑥ 足立区LINE公式アカウント

事前登録

プッシュ通知

- A-メールと同じ16のジャンルから、希望する情報が受け取れ、災害発生時も同様の情報を配信
- 月2回発行のあだち広報や、区のイベント情報なども配信
- メニューからワンタップで「災害ポータルサイト」や「防災無線の放送内容」などが確認できる



登録はこちらから!

【アカウント名】 足立区 【LINE ID】 @adachicity

⑦ 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

⑧ 防災無線テレホン案内

☎ 050-5527-2305

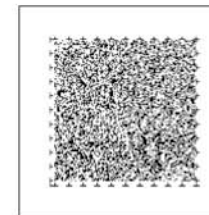
- 防災無線の内容が聞き取りづらい場合などに放送内容を電話で確認できるサービス
- 通話料金は自己負担



放送内容はホームページでも確認できます。

⑨ 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
いっつき 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。

災害用伝言板
(通信キャリア各社)



NTTドコモ



KDDI(au)



ソフトバンク

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

