

## 地震に備えて

# 在宅避難の準備を整えましょう

地震が発生しても、自宅に倒壊の恐れがなく、周辺で延焼の危険性がない場合は、避難所への避難ではなく、自宅にとどまる在宅避難が有効です。在宅避難は避難所での生活に比べ、プライバシーの確保がやすく、感染症等のおそれも少ない避難方法です。在宅避難に備えて、今一度、自宅内の災害対策を確認しましょう。

### 問合せ

指定があるもの以外は防災課防災事業係 ☎内線418



## 食料や生活用品を備蓄しましょう

地震が発生し、電気・ガス等のライフラインや、物資の供給が止まった場合、食料や生活用品の確保が必要です。過去の震災時の避難所では、「支援物資が行き渡らない」「トイレが使えない」等の問題がありました。

日ごろから、いざというときに備えて、生活に必要なものを「家族の人数×7日分(最低3日分)」備蓄しておきましょう。備蓄には、普段食べているものや使用するものを多めに購入し、日常的に消費しながら保存する「日常備蓄(ローリングストック法)」が効果的です。

### 日常備蓄リスト

#### 食品・飲料

- 水(飲料水、調理用) 無洗米、レトルト米 乾麺、即席麺
- 缶詰(肉、魚、果物等) 野菜ジュース 菓子類(チョコレート等)
- 栄養補助食品 調味料(しょうゆ、塩等) 粉ミルク、液体ミルク、離乳食

#### 生活用品

- 持病の薬・常備薬
- 使い捨てカイロ
- ライター 乾電池
- ごみ袋・大型ビニール袋
- 食品用ラップフィルム  
※食器等に敷くと洗いの量を減らせます
- マスク 石けん、手指消毒液
- 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
- 生理用品
- おむつ、おしりふき

#### 災害時に特に必要なもの

- 懐中電灯
- カセットコンロ、カセットボンベ
- 携帯トイレ
- 充電式等のラジオ
- 蓄電池、モバイルバッテリー
- ブルーシート 手袋、軍手



### 災害時のトイレ事情

災害時には、自宅だけでなく、小・中学校等の避難所のトイレも使えなくなるおそれがあり、右のような問題が起こることもあります。そのため、食料・飲料水の確保と同様にトイレ対策が重要です。いざというときに備えて、携帯トイレを備蓄しましょう。区では、「家族の人数×5回×7日分」の備蓄を推奨しています。

#### 事例1

地震で排水管が破損したり、下水道の処理能力を上回る雨が降ったりしている場合にトイレを使用し、汚水があふれてしまった。

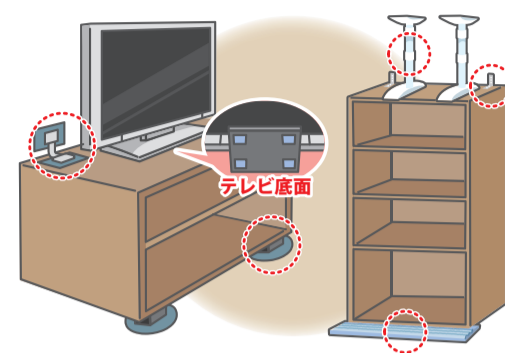
#### 事例2

トイレが使えず、トイレの回数を減らすために水分や食事を控えてしまい、脱水症状やエコノミークラス症候群になってしまった。



## 家具類の転倒や通電火災を防ぎましょう

### 家具類の転倒・落下・移動を防ぎましょう



近年の震災での負傷の原因のうち、約3~5割が、家具類の転倒・落下によるものです。家具類の転倒等によるけがや避難の妨げを防ぐためには、自身の就寝場所や通路に家具類が転倒等しないようにレイアウトを工夫するとともに、家具類を転倒・落下・移動防止器具で固定することが効果的です。

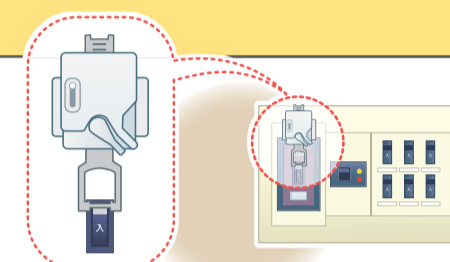
家具転倒・落下・移動防止器具の設置工事・器具購入費を助成  
1世帯どちらか1回のみ

設置工事費  
器具購入費

限度額1万円(工事費の1/2)  
※特例世帯の方は、2万円(工事費の10/10)  
限度額5000円(購入費の1/2)  
※特例世帯の方は、1万円(購入費の10/10)

### 通電火災を防ぎましょう

地震により停電が起きた後、家電製品が引火物等に触れた状態で電気が復旧した際に発生する火災を「通電火災」といいます。過去の震災で発生した火災のうち、原因が判明しているものの約6割が通電火災によるものです。通電火災を防ぐためには、強い揺れを感知した際にブレーカーを落とし、電気を自動的に止める「感震ブレーカー」等の設置が効果的です。



感震ブレーカー等の設置工事・器具購入費を助成  
1世帯どちらか1回のみ

設置工事費  
器具購入費

限度額6万円(工事費の1/2)  
※特例世帯の方は、10万円(工事費の5/6)  
限度額5000円(購入費の1/2)  
※特例世帯の方は、1万円(購入費の10/10)

特例世帯の方には、簡易型感震ブレーカー等の無料配付も行っています。

#### 対象

- 区内在住の方
- 特例世帯は、次のいずれかに該当する方
  - ▶65歳以上のみの世帯
  - ▶世帯全員が特別区民税・都民税非課税
  - ▶身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳所持者もしくは要介護4以上の認定を受けている方がいる世帯

#### 申請書の配布

区役所3階防災課(荒川区ホームページからもダウンロード可)

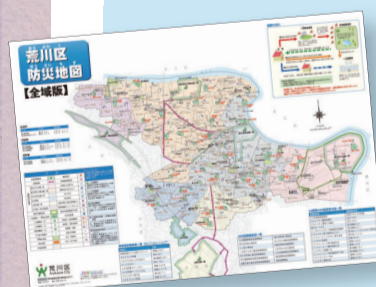
#### 申込み

- ▶持参…申請書を、防災課防災事業係または各区民事務所
- ▶郵送…申請書を、〒116-8501(住所不要)荒川区役所防災課防災事業係



## 事前に確認しましょう

### 荒川区防災地図



地震発生時の避難場所等を記載しています。日ごろから避難方法を確認しておきましょう。

#### 配布場所

- ▶区役所3階防災課・1階総合案内・4階広報課
- ▶各区民事務所
- ※荒川区ホームページからもダウンロード可

#### 問合せ

防災課防災管理係 ☎内線492

### 荒川区防災アプリ

荒川区防災アプリをリニューアルし、防災行政無線の放送内容の音声読み上げ・文字表示機能や、災害時の避難情報・被害状況・避難所の開設状況を地図上に表示する機能を追加しました。日ごろから確認し、いざというときに備えましょう。

#### ダウンロードの方法

App Store、Google Playから「荒川区防災アプリ」で検索または、右の二次元コードからダウンロードしてください。※ダウンロードは無料です(通信費は本人負担) ※リニューアル前のアプリを利用している方は、改めてダウンロードしてください



#### 問合せ

防災課防災管理係 ☎内線497

### 災害情報受信機(タブレット端末)

スマートフォンを持っておらず、情報を受け取りづらい世帯に、防災行政無線で放送した緊急情報を聞くことができるタブレット端末を無料で貸し出します。

#### 対象

- 区内在住で、世帯の全員がスマートフォンを所有しておらず、次のいずれかに該当する世帯
- ▶視覚または聴覚障がい記載がある身体障害者手帳をお持ちの方がいる
- ▶65歳以上の方のみで構成されており、世帯の全員が特別区民税・都民税非課税である

#### 問合せ

防災課防災管理係 ☎内線497

### 家族との連絡方法の確認

家族との待ち合わせ場所や避難方法、大規模災害発生時にNTTが開設する「災害用伝言ダイヤル」(番号171)や、各携帯電話会社が設置する災害用伝言板のアクセス方法を事前に確認しましょう。