

ぼーくん はかせ さいちゃん

# 防災特集

## 家庭での防災対策 ～在宅避難の推奨と備え～

### 震災時の避難行動

大地震発生時、危険な場所にいる場合は直ちにその場を離れてください。なお、区では、自宅で安全が確保できる場合には、住み慣れた自宅での生活を続ける「在宅避難」を推奨しています。また、自宅以外の避難先として、避難所だけでなく安全な親戚や知人宅への「分散避難」もご検討ください。

### 備蓄

災害時でも自宅での生活が続けられるよう、最低3日分(推奨1週間分)の飲料水や食料、携帯・簡易トイレなどを備蓄しましょう(別表1)。

また、寒さ・暑さ対策など発災時季を想定した備蓄や、液体ミルク・生理用品・薬など個人の状況に応じた備蓄をすることも大切です。

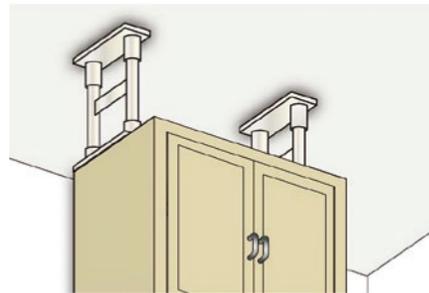
日常生活で欠かせないものは、災害時にも必要となります。備蓄内容をしっかりと確認しましょう。

◎日頃から食べ慣れているものや使い慣れているものを少し多めに備蓄しておく「日常備蓄」がお勧めです。

▲備蓄品の準備  
(液体ミルク・毛布など)

### 安全対策

- ・背の高い家具を固定する。
- ・扉が開いて収納物が飛び出さないように食器棚などに止め金具を付ける。
- ・ガラスに飛散防止フィルムを貼る。
- ・寝室にはできるだけ家具を置かないようにする。家具を置く場合はなるべく背の低い家具を置き、転倒防止対策をする。
- ・部屋の出入り口や火気の付近に大型の家具や家電を置かない。



▲家具の転倒防止対策



▲ガラスの飛散防止フィルム

自分の身を守る  
ためにもしっかりと  
備蓄を進めましょう



別表1

備蓄の目安	
飲料水	1人1日3ℓ×最低3日×家族の人数
食料	1人1日3食×最低3日×家族の人数
携帯・簡易トイレ	1人1日5枚×最低3日×家族の人数

### ちゅうおう防災カタログギフトの 申し込みはお済みですか?

#### 申込期限

5月31日(土)

申し込みがまだの方は、早めにお申し込みください。

また、このカタログはギフトを選んだ後も、災害への備えに関する手引きとして利用できます。

カタログが届いていないなどの場合は、☎へご連絡ください。

☎ちゅうおう防災カタログギフトコールセンター

☎(0120)396206

(土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時)



▲カタログ表紙

### 連絡手段を 複数確保しましょう

災害時は、通信規制やアクセス集中などにより、電話やインターネットが繋がりにくくなる可能性があります。日頃から複数の連絡方法を家族などと確認しておきましょう。

- ・災害用伝言ダイヤル(171)
- ・災害用伝言板(web171)
- ・SNS(X(旧Twitter)、Facebook、LINEなど)
- ・Googleパーソンファインダー



特設サイト



5月31日(土)の  
申込期限までに  
申し込みましょう!



広報モデルのご家族に  
ご協力いただきました

# 地震に備えて「いま」始める防災対策

大地震から自身や家族、従業員の命を守るためには、電気・ガス・水道などのライフラインやエレベーターの停止に備え、飲料水や食料、携帯トイレなどの備蓄、家具類やオフィス機器の転倒・落下・移動防止などの安全対策に取り組むことが重要です。

昨年1月1日に発生した能登半島地震では、道路の寸断により救援物資の輸送が滞りました。また、長引く断水でトイレが使えない状況が続いたことによる衛生問題が被災者の健康面にも大きな影響を及ぼしました。被害を最小限に抑え、安心して避難生

活を送ることができるよう、地震に備え「いま」から防災対策を始めましょう。

☎防災危機管理課防災危機管理担当  
☎(3546)5510

## 事業所での防災対策 ～自社にとどまるための備え～

### 一斉帰宅の抑制

災害発生直後に各事業所から大勢の人が一斉に帰宅すると、道路や歩道に人があふれ、救助・救命活動の妨げになる他、二次被害に巻き込まれる可能性もあり大変危険です。

むやみに移動を開始せず、職場内や訪問先で待機してください。

### 備蓄

従業員が職場内にとどまれるよう、最低3日分の飲料水や食料、携帯・簡易トイレなどを備蓄しましょう。

また、従業員用の備蓄に加えて、施設利用者用の備蓄も行いましょう(別表2)。

別表2

備蓄の目安	
飲料水	1人1日3ℓ×最低3日×(従業員数・施設利用者数)
食料	1人1日3食×最低3日×(従業員数・施設利用者数)
携帯・簡易トイレ	1人1日8枚×最低3日×(従業員数・施設利用者数)
毛布	1枚×(従業員数・施設利用者数)
その他	懐中電灯、発電機、救急箱、ラジオなど

◎エレベーターの停止に備えて、備蓄品の保管場所を分散しましょう。

◎倉庫がない場合は、事業所のキャビネットや棚などを活用しましょう。

### 安全対策

#### キャビネット・棚

- ・壁や床にL字金具などでしっかり固定する。
- ・高さが同じキャビネットは、上部をつないで固定する。

#### OA機器

キャスター付きの機器は、移動・転倒防止器具を取り付ける。

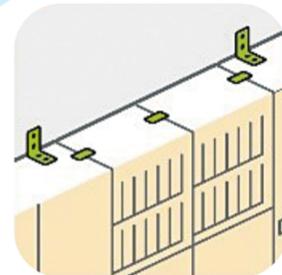
#### 机の上

パソコンなどは、転倒防止ストラップや粘着マットなどで固定する。

#### 窓ガラス

ガラスに飛散防止フィルムを貼る。

▼L字金具で固定



#### 帰宅困難者支援施設運営協議会の会員募集

区内事業者が中心となって帰宅困難者対策に取り組む「中央区帰宅困難者支援施設運営協議会」の会員を募集しています。

#### 帰宅困難者一時滞在施設の募集

大地震発生時に帰宅困難者の受け入れにご協力くださる区内事業者を募集しています。

◎帰宅困難者対策や事業所防災に関心がある方は☎へ。

☎防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5288

詳しくは区HPへ



### 携帯トイレ・簡易トイレの使い方

災害時には、排水管の損傷などによりトイレが使用できなくなる恐れがあります。排水管が損傷した状態で水を流してしまうと、詰まったり、汚水が逆流することがあります。また、マンションなどでは、上階から流れた汚水や汚物が、下の階であふれる可能性もあるため、安全が確認できるまでは携帯・簡易トイレを使いましょう。

**1**  
便座を上げて  
便器にポリ袋  
をセットする。



**2**  
使用前に便座に  
便袋をかぶせる。

**3**  
使用后、便袋の上から  
凝固剤を入れる。



**4**  
便袋の中の空気を抜き、口をしっかり結ぶ。新聞紙などの可燃物と一緒にゴミ袋にまとめて、ごみの収集運搬体制が整うまでベランダなどで保管する。  
◎通常の燃やすごみと分けて収集するため「し尿ごみ」と表示してください。

### 中央区防災マップアプリでも情報を取得できます

避難所となる防災拠点や帰宅困難者一時滞在施設の開設状況と経路案内、鉄道の運行情報などをお知らせするアプリです。災害時の安否確認や情報収集に役立ちます。平時には、防災情報の配信や、日頃からの防災対策に役立つパンフレットも閲覧できます。



ダウンロードはこちら

### エレベーターの閉じ込め対策

#### 防災キャビネットの設置

大地震発生時には、エレベーターに閉じ込められた人の救出作業や運転復旧にかなりの時間を要することが想定されます。エレベーターでの閉じ込めに備えて、飲料水や携帯・簡易トイレなどを備蓄した防災キャビネットを設置しましょう。

◎エレベーター停止時は、閉じ込めからの救出対応を最優先とし、停止したエレベーターの復旧については、病院や公共性の高い建物などを優先します。また、複数のエレベーターが設置されている建物では、1台の復旧とし、より多くの建物のエレベーターの復旧を優先する場合があります。

#### 防災キャビネットを無償で配布しています

希望する区内のマンションに防災キャビネットを無償で配布しています。

☎区内マンションの管理組合、自主防災組織など

#### 申込期限

12月26日(金)

#### 配布数

防災キャビネットが未設置のエレベーター1基につき1台まで

☎防災危機管理課防災危機管理担当

☎(3546)5288

詳しくは

区HPへ



#### ▼防災マップアプリ

