



# 家庭内での備えは十分ですか？

防災に関する各種小冊子を区役所で配布しています。詳しくは総務企画課地域安全担当または総務企画課広聴係までお問い合わせください。

チェック  
その1

## 非常持ち出し品 ~不足している物はありませんか？~

災害時には食料品や生活用品が手に入りにくくなるのが予想されるので、日ごろから万が一の避難生活に必要な物を備蓄するという意識が大切です。

現時点で、避難生活に必要な物がどれくらいそろっているかチェックしてみましょう。



飲料水は、最低一人一日3ℓが必要！

- ・飲料水・乾パン
- ・ビスケット



- ・免許証・預金通帳
- ・健康保険証・現金



- ・普段飲んでいる薬
- ・傷薬・痛み止め



- ・雨具・防寒具・軍手
- ・タオル・長ぐつ



- ・筆記用具・メモ帳
- ・ティッシュペーパー
- ・ビニール袋



- ・携帯ラジオ・ナイフ
- ・懐中電灯・乾電池
- ・ろうそく・ライター

非常持ち出し品はリュックなどに入れ、取り出しやすい場所に保管しましょう。  
リュックの重さは、「男性15\*。女性10\*」が目安です。

↓そのほか、ご家庭の事情に応じて必要な物を書き込みましょう。

チェック  
その2

## 相談・確認

### 家庭防災会議を開きましょう！



いざというとき適切な行動が取れるよう、月に1回は家庭で防災会議を開き、災害時の役割分担や連絡方法、集合場所について話し合ひましょう。

## 近くの避難場所を確認しておきましょう！

一度、近くの避難場所まで実際に歩いてみて途中で危険な場所がないか確認しておきましょう。

また、一人暮らしなどで避難時に援助してくれる家族などが居なければ、各地域の自主防災組織や町内会、民生委員などに相談しましょう。



避難場所は東区ガイドで確認できます！

チェック  
その3

## 安全対策

### 家の周り、部屋の中を見直してみましょう



たんすの転倒方向にベッドを置かない。また、たんすが転倒したときに避難口をふさがないようにする



たんすや食器棚は、倒れないように固定。扉に金具を付けたり、ガラス飛散防止フィルムを張る



窓にひび割れや、がたつきがないか確認する。また、風で飛ばされそうな物を置かない



照明器具は、天井から3カ所程度針金などでつる

