

災害への備えを確認しましょう！

災害はいつ起こるかわかりません。自分の命を守るという意識と行動が大きな力になります。

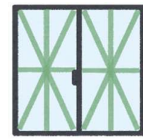
【家の中のよくいる場所は安全ですか？】

- 家具類は転倒・落下防止器具を取り付けましょう。
- 窓やガラスに飛散防止フィルムを貼り付けましょう。
- 家の外までの経路を広めに確保しておきましょう。

転倒・落下防止器具



ガラス飛散防止フィルム



【家が安全な場合は、自宅にとどまる】

- 安全な家にとどまることも避難です。慣れた自宅で生活することは、避難所に移動するよりも心身の負担が少ないです。



安全な家にとどまる
ことも避難です！

【家が危険な場合は、避難所に避難する】

- 避難所の位置を確認しましょう。

(方法 1) 区ホームページで確認

(方法 2) 品川区防災地図で確認

品川区 区民避難所



区役所防災課やお近くの
地域センターで配布しています。



【自宅や避難所での生活に必要なものを普段から用意しておきましょう。】

■健康状態を知らせるもの

- ☐ ヘルプマーク・ヘルプカード
- ☐ 障害者手帳

支援を受ける
ために

■自分に必要なもの

自分に必要なものを考えましょう。

- ☐ _____ ☐ _____
- ☐ _____ ☐ _____
- ☐ _____ ☐ _____

■貴重品

- ☐ 現金（小銭を含む）
- ☐ 通帳・印鑑・家の鍵
- ☐ 身分証明書（運転免許書証など）
- ☐ 健康保健証
- ☐ 緊急時の連絡先のわかるもの
- ☐ 携帯電話・スマートフォン、充電器



■衛生用品・食料品

- ☐ 常備薬・常用薬
- ☐ ウエットティッシュ □ タオル
- ☐ 歯ブラシ □ 眼鏡・コンタクトレンズ・洗浄液
- ☐ 簡易トイレ □ トイレ用紙・ペーパー
- ☐ 救急セット □ マスク
- ☐ 非常食 □ 飲料水

(1週間分を目安に準備しましょう)

