



備えよう



身を守るために  
40ページ



在宅避難のために  
44ページ



避難所で  
生活するときは  
50ページ



# 1 身を守るために



## 1 安全な場所を確保する

地震の揺れによる建物の被害から自分や家族を守るためには、部屋の中や、家の周り、住まい自体の安全性を確保する必要があります。

### 室内の対策

室内の安全対策がしっかりできているかチェックしましょう。

#### 家具の転倒・落下・移動防止対策

窓やガラスに飛散防止フィルムを貼り付けている。

棚の上など、高いところにものを置いていない。

家具類は、金具やポール式器具などで固定している。

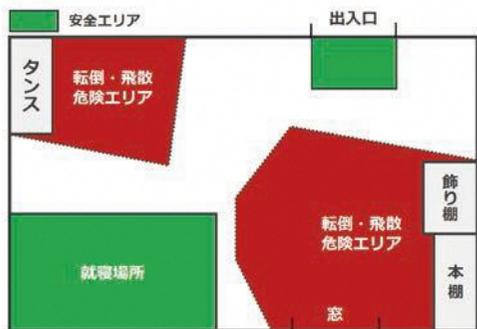
テレビを壁やテレビ台に固定している。

扉が開かないようにストッパーなどをつけている。

家具転倒防止器具取付助成は87ページへ

防災用品あっせんは87ページへ

#### 家具のレイアウトの工夫



就寝場所や出入口、避難ルートが、家具類の転倒や収納物の飛散エリアと重なっていない。

就寝場所のそばに背の高い家具を配置していない。

## 住宅の周りの対策

住宅の周りの安全対策がしっかりしているかチェックしましょう。



ブロック塀の安全点検を行い、必要に応じて耐震補強などを行っている。

屋根の上や高いところにあるものは、落下防止対策を行っている。

コンクリートブロック塀対策の助成は86ページへ

## 住宅の耐震化

地震により建物そのものが倒壊しないか耐震診断を行い、必要に応じて耐震改修工事を行いましょう。特に昭和56(1981)年5月31日以前に建築された建物は旧耐震基準のため、特に注意が必要です。



住宅・建築物耐震化の支援は86ページへ

耐震シェルター設置の助成は87ページへ

## 地震保険への加入

地震による被害を受けると、壊れた家の建て直しや修繕、家財の買い替え、仮住まいのための費用など、生活を再建するために、まとまった資金が必要になります。地震保険に加入することで、地震、噴火またはこれらによる津波を原因とする損害(火災・損壊・埋没・流失)に対して補償を受けることができます。

## 2 火災に備える

普段から火の取り扱いには注意し、火災とならないようにしましょう。また、万が一火災となった場合にも対応できるように備えておきましょう。

### 火を出さないための備え

出火防止のための対策ができているか、チェックしましょう。

- 感震ブレーカーを設置している。
- 寝具類やエプロン・カーテンなどを防災品にしている。
- ストープなどの周りに物を置いていない。



### 通電火災には要注意!

過去の災害では、地震の揺れに伴う電気機器からの出火や、停電の復旧による火災などの通電火災が多く発生しました。感震ブレーカーは、揺れを感知して電気を自動的に止める器具です。設置して、通電火災を防止しましょう。

#### 主な感震ブレーカーの種類

種類	分電盤タイプ		コンセントタイプ	簡易タイプ	
	内蔵型	後付型		おもり玉・パネ式	アース付コンセント接続型
特徴	分電盤に内蔵されたセンサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断。	分電盤に感震機能を外付けするタイプ。センサーが揺れを感知し、ブレーカーを切って電気を遮断。	コンセントに内蔵されたセンサーが揺れを感知し、コンセントから電気器具側の電気を遮断。	ばねの作動や重りの落下などによりブレーカーのスイッチを切って電気を遮断。	アース付コンセントへ設置し、揺れを感知すると分電盤タイプと同じ仕組みで、ブレーカーを切って電気を遮断。
注意点	電気工事が必要。		未設置のコンセントへの通電は遮断されない。	瞬時に電気が止まるため、あらかじめ照明器具の確保が必要。	漏電ブレーカーの設置、アース付コンセントが必要。

感震ブレーカーの助成は87ページへ

## 火災を広げないための備え

万が一の出火に備え、早く消火するための対策がしっかりできているかチェックしていきましょう。



- 住宅用火災警報器を設置し、定期的な点検を行っている。
- 消火器を設置し、定期的に点検を行っている。
- 消火器の使い方を知っている。

消火器の使い方は66ページへ

消火器のあっせんは87ページへ



- 家の周りに燃えやすいものを置いていない。



- 日頃から防災訓練に参加している。

### 火災に対する区の備え

品川区では火災に備えて、さまざまな対策をしています。

- **街頭消火器**  
車道や歩道などに約6,000本設置しています。
- **小型消防ポンプ・スタンドパイプ**  
防災区民組織の区民消火隊・ミニポンプ隊・区民避難所などに配備しています。
- **貯水槽(防火水槽)**  
学校や公園などの区有施設や民有地に貯水槽を設置しています。

## 2 在宅避難のために



災害時には物流が止まり、コンビニやスーパーで必要なものが買えないことがあります。自宅での避難生活に備えて、備蓄品を確保しておきましょう。

### 1 食べもの・飲みものを備える

自宅での避難生活に備えて食べものや飲みものを備蓄しておきましょう。ストレスなどで食欲が低下することもあります。味を確認し、おいしく食べられるもの、食べやすいものを家族の人数分準備しましょう。

#### POINT

- 食べもの・飲みものは、最低3日分、なるべく**1週間分**確保する。
- 飲料水の目安は、1人1日3ℓ。
- 主食(米・パン・麺)+主菜(肉・魚・卵・豆)+副菜(野菜・海そう・きのこ)の組み合わせを心がける。

主食	米、レトルトご飯、アルファ化米、パン(缶入りのもの)、乾麺(そうめん・パスタなど)、カップ麺など
主菜	肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、乾物など
副菜	日持ちする野菜類・果物、野菜・果物の缶詰、乾物の野菜、ドライフルーツ、海そう類など
飲料	水、野菜・果物のジュースなど
その他	調味料、お菓子、日常利用しているサプリメント類など



#### 赤ちゃんがいる場合は

ストレスなどで一時的に母乳が出にくくなることもあります。不足分を補えるよう、ミルク・哺乳瓶(紙コップなどで代用可)を備えておきましょう。レトルトのベビーフードなども多めにあると安心です。

#### 高齢者の場合は

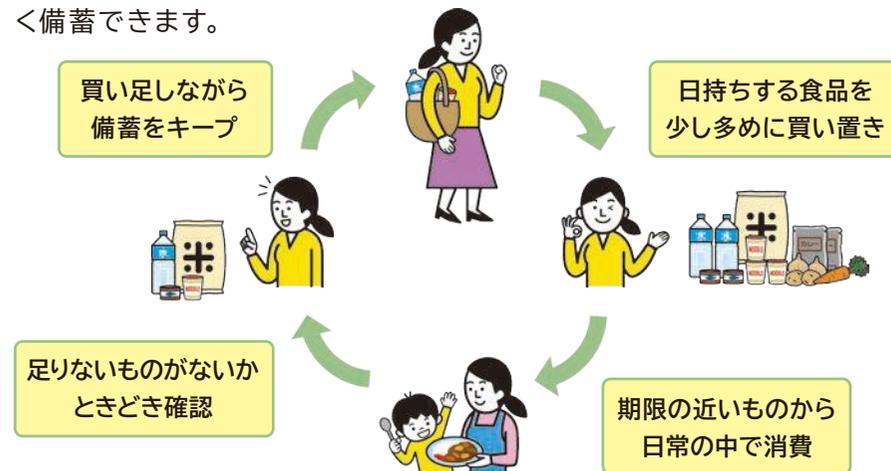
そしゃく困難な方がいる場合は、普段食べ慣れている食品を用意しましょう。高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいので、飲料水を忘れずに備えておきましょう。

#### 持病などがある場合は

腎疾患、糖尿病などの慢性疾患や、食物アレルギーがある人は、被災後すぐに、それぞれに対応した食品が手に入らないことが多いため、普段食べている食品を余分に買っておくようにしましょう。

### 循環備蓄(ローリングストック)のすすめ

循環備蓄(ローリングストック)は、日常食べている、日持ちのする食品を少し多めに買い置きし、期限の近いものから消費して、少なくなる前に買い足しておく備蓄の考え方です。この方法だと、日常生活の中で無理なく備蓄できます。



## 2 生活用品を備える

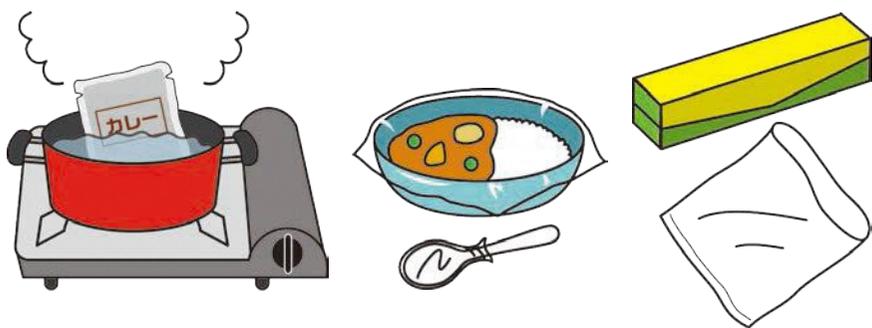
自宅での避難生活に備えて生活用品を備蓄しておきましょう。

POINT

- ライフライン(電気・上下水道・ガス)が止まることを前提に考えておく。
- 普段から身につけているもの、常用している薬など、個人で必要とするものも備蓄品として備えておく。

給水用品	給水タンク、給水袋、ペットボトル
キッチン用品	カセットコンロ、カセットボンベ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、はし、紙皿、スプーン、フォーク、ナイフ
衛生用品	簡易トイレ、トイレトーパー、ティッシュペーパー、ゴミ袋、使い捨て手袋、ウェットティッシュ、消毒用品、下着、歯ブラシ
薬・救急用品	常備薬・市販薬、救急箱、お薬手帳
情報機器	手回し充電式などのラジオ、携帯電話やスマートフォンの充電器
その他の日用品	懐中電灯、乾電池、ライター、ロープ、ガムテープ、軍手、新聞紙、使い捨てカイロ

防災用品あっせんは87ページへ



断水して食器を洗うことができない場合にも、ラップやポリ袋があれば、食器を汚さずに食べることができます。

## トイレの備え

災害時には、下水管の破損などによって、トイレが使用できなくなることがあります。食事は少しの間我慢できても、トイレは我慢できません。各家庭で簡易トイレなどを備えておくことが大切です。

### 過去の災害では

マンションの上の階の人が流した汚水が、排水管が破損していたため、下の階であふれ出てしまったということがあります。また、トイレに行かなくて済むように、水や食事を控えてしまい、体調をくずしてしまった人も多くいました。

### トイレを使う前に

排水管や下水管が壊れていないか、確認しましょう。確認できるまでは、簡易トイレなどを使って、トイレに水を流さないようにしましょう。

- 地域の下水道に使用制限がかかっているか確認する。
- 宅地内のます蓋(汚水ます)を開けて、水が流れているか確認する。
- 排水設備業者に点検してもらう。

東京都下水道局「総合設備メンテナンスセンター」

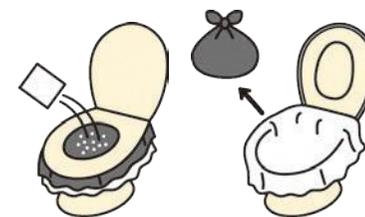
☎ 0120-850-195(携帯・PHSからは03-3585-0195)

- マンションに住んでいる場合は管理組合などへ確認する。

### 簡易トイレの使い方

トイレに水が流せない場合は、簡易トイレを使います。1人1日5~6回分を目安に、家族の人数分そろえておきましょう。

- ① 便器にごみ袋と便袋(黒いビニール袋など)をかぶせます。
- ② 排せつ後、凝固剤や消臭剤を入れて、処理します。
- ③ 便袋の口を固くしばって、ごみの回収\*があるまで保管します。



\*平常時は、排せつ物はごみとして出せません。

✓CHECK!／



自宅の備蓄品を確認しよう!

まずは、家族が3日間生活するために必要な分を計算して、買い足すものはないか確認しましょう。

家族が3日間生活するために	食べもの	飲みもの	トイレ
① 必要な分	___ 人×3食×3日 = ___ 食	___ 人×3ℓ×3日 = ___ ℓ	___ 人×5回×3日 = ___ 回
② いま自宅にある分	例)レトルト食品3食、 納豆3個、食パン1袋  合計 ___ 食	例)水(2ℓ)5本、 お茶(500ml)4本  合計 ___ ℓ	例)簡易トイレ10回分、 トイレトーパー12個  合計 ___ 回
③ 不足分 (①-②)	合計 ___ 食	合計 ___ ℓ	合計 ___ 回

POINT

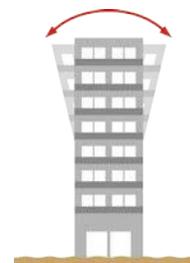
- 不足している分を買い足して、循環備蓄していきましょう。
- 少しずつ量を増やして1週間分を目指しましょう。

マンションの防災対策

マンションは、一般的に耐震性や耐火性が高いとされていますが、その反面、高層建築や集合住宅に特有の被害や影響があります。マンションでは、その特徴に合わせた備えが必要となります。

マンション特有の被害

- 長周期地震動では、高層ビルの場合、高層階ほど揺れが大きくなる傾向があり、家具転倒などによる危険性が高くなる。
- エレベーターが停止すると、上下の移動が困難になる。
- 一部でも排水管が破損すると、マンション全体でトイレが使用できなくなる。
- 揚水ポンプが停止すると水道が使用できなくなる。



各家庭の備え

- 在宅避難に備え、食べもの、飲みものだけでなく簡易トイレなども多めに備蓄する。
- 家具転倒防止などで、安全な場所・スペースをつくる。

マンションとしての備え

- 住民同士で話し合い、安否確認方法や、共有スペースの活用、救援物資の受け取り、ごみの保管など、ルールをつくっておく。
- 万一の閉じ込めに備えて、エレベーター内にも備蓄する。
- 防災訓練などで、非常階段の位置や、防災設備の確認をしておく。
- 日頃から周辺の町会・自治会と協力できるような関係づくりをしておく。



マンションの防災対策の支援については88ページへ

### 3 避難所で生活するときは



#### 1 さまざまな人との共同生活

避難所では、さまざまな人が一緒に生活します。災害が起こって大変なときにこそ、思いやりや助け合いを忘れないようにしましょう。

#### 共同生活のルール

避難所では、できることや得意なことを進んで手伝い、助け合いながら生活しましょう。基本的な生活のルールが避難所ごとの運営マニュアルで決められています。日頃から、避難所訓練などに参加して、ルールを確認しておきましょう。

#### 配慮が必要な人

高齢者や障害者、乳幼児、妊産婦、外国人、性的マイノリティ(LGBTなど)の方など、災害時に配慮が必要な方がいます。思いやりと支援を心がけましょう。

- 足が不自由な人にはトイレなどへ行きやすい場所を確保し、耳の聞こえない人には文字で伝えるなど、その人にあった配慮をする。
- 必要に応じて、二次避難所や福祉避難所を利用する。

 防災地図 参照

#### 女性・妊産婦

女性ならではの視点が避難所の運営に欠かせません。女性も積極的に運営に参加しましょう。また、性別によるニーズの違いなどに配慮しましょう。

- 下着や生理用品の配布などを、女性同士で行う。
- 更衣室や授乳室、女性専用の洗濯物干し場などを設置する。
- 人目につきにくい場所で、ひとりきりにならないように注意する。特に夜間には、複数での行動を心がける。



#### アレルギーがある人

アレルギーがある人は避難先などで周囲にそのことを伝えましょう。小さな子どもの場合には、アレルギーの原因食材を示したシールや名札などをつけるようにします。また、食品の表示を確認して、原因食材を食べないように注意しましょう。

- アレルギーの種類や緊急連絡先を記入したカードを用意する。
- 誤食時のエピペン®や内服薬を携帯する。
- 万が一、症状が出たら周囲に助けを求める。
- アレルギー対応食品を多めに備えておく。



#### ペットを飼っている人

避難所での生活は、ペットにとっても負担になります。住みなれた家で生活できるように備えておくことが大切です。やむをえず避難する場合は、ペットと避難しましょう。ペットはケージに入れるなど、周りの人へ配慮し、避難所のルールに従って、飼い主同士で協力しながら飼育しましょう。

- ペットフードやトイレシートなど必要なものを多めに備蓄しておく。
- ケージに入るトレーニングや、むだ吠えをしないようにするなどのしつけをしておく。
- 予防接種・不妊去勢手術を行っておく。
- 名札、マイクロチップなどを着けておく。



非常持出品は55ページへ 

## 2 気をつけたいこと

いつもと違う環境での生活は、身体やところに大きな負担となります。できるだけ健康に過ごせるように気をつけましょう。

### からだの健康に関すること

環境の変化により、身体の機能が低下します。いつも以上に健康維持に気をつけましょう。

#### 運動

長時間同じ姿勢をとることで、血行が悪くなり血栓（血の塊）ができてしまうエコノミークラス症候群など、体調を崩すこともあります。ストレッチやウォーキング、ラジオ体操などにより、できるだけ体を動かしましょう。



かかとの上下運動

#### 栄養

水分を十分にとりましょう。災害時の食事は、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しがちになります。できるだけ主食、主菜、副菜を組み合わせるとりましょう。

弁当やレトルト食品などが続くと塩分のとりすぎにつながります。避難所でも自分にあつた量を食べよう、心がけることが大切です。



#### 口腔ケア

不規則な生活、歯磨き不足、疲労やストレスなどで、むし歯や歯周病だけでなくインフルエンザなどの感染症や誤えん性肺炎にもかかりやすくなります。歯磨きや入れ歯の手入れを忘れずに行い、水がない場合にはマウスウォッシュなどを使いましょう。



## 生活衛生に関すること

ライフラインの停止などにより、通常の設備が使えなくなると、衛生状態が悪化し、感染症がまん延することがあります。ルールをつくって、できるだけ清潔に保てるように努めましょう。

#### トイレ

断水などによって、使用できなくなるおそれがあります。避難所などではルールをつくったうえで使用し、協力して定期的に清掃することが大切です。

#### ごみ

回収などの処理が追いつかない場合があります。臭いや害虫の発生などに注意し、置き場所をなるべく生活スペースから遠ざけるなど、工夫しましょう。

## こころの健康に関すること

災害は、心理的にも大きな影響を与えます。ひとりで悩まず、周囲の人と相談したり、必要があれば専門の相談窓口へ連絡しましょう。

#### 人間関係

避難所の生活では、さまざまな人とやりとりする機会が増えます。できるだけ相手の気持ちに寄り添うことを心がけましょう。

#### 気分の落ち込み

災害によるさまざまな被害に加え、避難生活のストレスから気持ちが激しく落ち込むことがあります。周囲に相談できる人がいなければ、専門の窓口へ連絡しましょう。



## くらしのトラブルに関すること

災害時は、解雇や犯罪、差別、DV、性別役割分業の強要、法律問題、消費者トラブルなどが増加する可能性があります。避難生活の中で困ったことがあれば、抱え込まずに、周りや専門の窓口へ相談しましょう。

関係機関の連絡先は89ページへ

### ③ 非常持出品を備える

避難するときに、最小限必要なものをすぐに持ち出せるように準備しましょう。

\CHECK!\



#### 非常持出品をチェックしよう!

##### 貴重品

- 現金(公衆電話用の小銭を含む)
- 通帳・印鑑
- 身分証明書(運転免許証、パスポート、健康保険証など)

##### 情報機器など

- 携帯電話やスマートフォン、充電器
- 携帯用ラジオ     地図
- 緊急時の連絡先(家族、親戚、知人)

##### 食料品

- 非常食                     飲料水

##### 便利品

- 万能ナイフ             ヘルメット
- 懐中電灯               ビニール袋
- 笛・ブザー             ガムテープ
- 軍手                     油性ペンなど
- ライター              の筆記用具
- 携帯用毛布             給水袋
- しながわ防災ハンドブック

##### 衛生用品

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- 簡易トイレ
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- マスク
- 歯ブラシ
- 眼鏡・コンタクトレンズ(洗浄液)
- 下着



### あなたに必要なもの

非常持出品には個人で必要なものを追加しておく必要があります。あなたには何が必要か確認してみましょう。

#### 女性の場合は



- 身支度グッズ  
(鏡、ヘアゴム、化粧水、保湿クリーム、化粧品など)
- 生理用品                     防犯ブザーや笛

#### 高齢者の場合は



- 老眼鏡                       お薬手帳や処方箋
- 常備薬                       補聴器・予備バッテリー
- 入れ歯・洗浄剤

#### 赤ちゃんがいる場合は



- オムツ                       おしりふき
- 音の出ないおもちゃ     離乳食
- 抱っこひも                 母子健康手帳

※乳児には、ミルク、使い捨ての哺乳瓶(紙コップ)、母乳パッドも準備しましょう。

POINT

いつものママバッグが、災害時には赤ちゃん用の非常持出品になります。帰宅したら、使った分をすぐ補充しておきましょう。

#### ペットを飼っている場合は



- リード・首輪・ケージ     ペットフード・水・食器
- トイレシートなど         体拭き用シート
- ワクチン接種状況の記録  ペットの写真

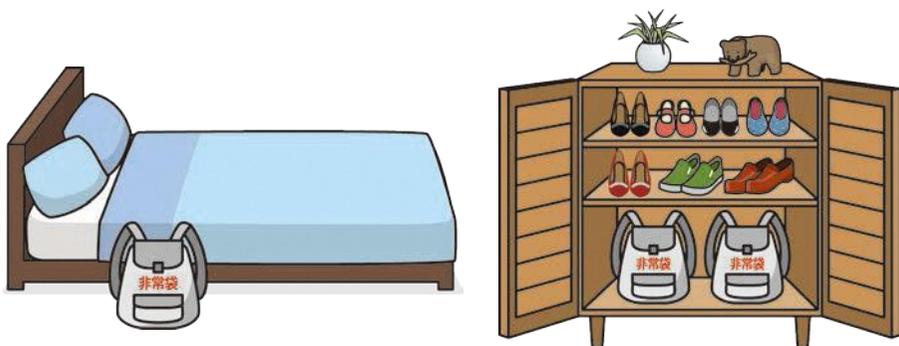
## 非常持出品の重さ

非常持出品は、足場の悪い中で歩いて持ち運ぶ可能性があるため、重くなりすぎないように注意します。両手が空き、バランスをとりやすいように、リュックタイプにしましょう。



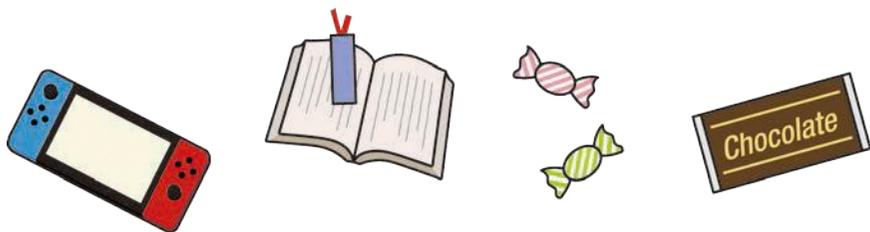
## 非常持出品を置く場所

非常持出品は、災害の発生前後ですぐに持ち出せるように、自宅の玄関やリビング、寝室、職場など、複数の場所に置くようにしましょう。



## ほっとできるものを準備

お菓子、携帯ゲーム機、アクセサリ、小説など、必需品以外の「ほっとできる何か」があると災害時でも落ち着くことができます。



## 品川区の備蓄

品川区地域防災計画に基づき、食糧・水・生活必需品など必要な物資を備蓄しています。食糧については、都と区の役割分担により、現在アルファ化米・ビスケット約50万食などを備蓄しています。

飲料水については、生命維持の最低必要量としてひとり1日3ℓを基準とし、応急給水槽4カ所4,600m<sup>3</sup>(460万ℓ)の他、区民避難所の受水槽、ペットボトル飲料水の備蓄により、確保しています。

- 災害対策備蓄倉庫 23カ所(平成30年3月現在)
- 区立小・中学校など区民避難所の備蓄倉庫 52カ所  
区民避難所1カ所あたりの主な備蓄は下記の通りです。数には限りがありますので、それぞれの家庭でも備蓄をしておきましょう。

	品目	数量
食料品等	アルファ化米・ビスケット	3,000食
	梅粥	150食
	アレルギー対応食料品	100食
	梅ぼし	9kg
	飲料水	1,800ℓ
	粉ミルク(アレルギー対応含む)	26缶
資機材等	鍋・カマドセット	2組
	LPガスバーナー	1台
	固形燃料	72個
	給水容器(20ℓ)	30個
	ろ過機	1台
	受水槽遮断装置	1台
	非常用発電装置	1台
	特設公衆電話	5台
	仮設トイレ用便槽	5~12槽
	レスキューセット	1セット
ソーラーパネル付ポータブル蓄電池	1台	

	品目	数量
生活用品	毛布	500枚
	エアーマット	100枚
	防水シート	50枚
	仮設トイレ	5基
	洋式トイレ用台座	5台
	組立式簡易トイレ	100回
	簡易トイレセット	5,000回
	トイレトーパー	100巻
	おむつ等	1,500枚
	生理用品	120枚
	医療ミニセット	2セット
	医療資材セット※	1式
手指消毒液	60~120本	
照明(ランタン)	10個	

※学校医療救護所のみ

- 災害対策用応急給水槽 4カ所  
林試の森公園、戸越公園、しおじ公園、八潮高等学校