

# 福島第三自治会より



## 災害に対する自宅での備えは万全ですか？

東京にはさまざまな災害リスクが潜んでいます。いつもの暮らしに少しだけ手を加える、小さな備えの積み重ねが、多くの命を守ります。今からできる準備を進めましょう。

## 「日常備蓄」で災害に備えましょう

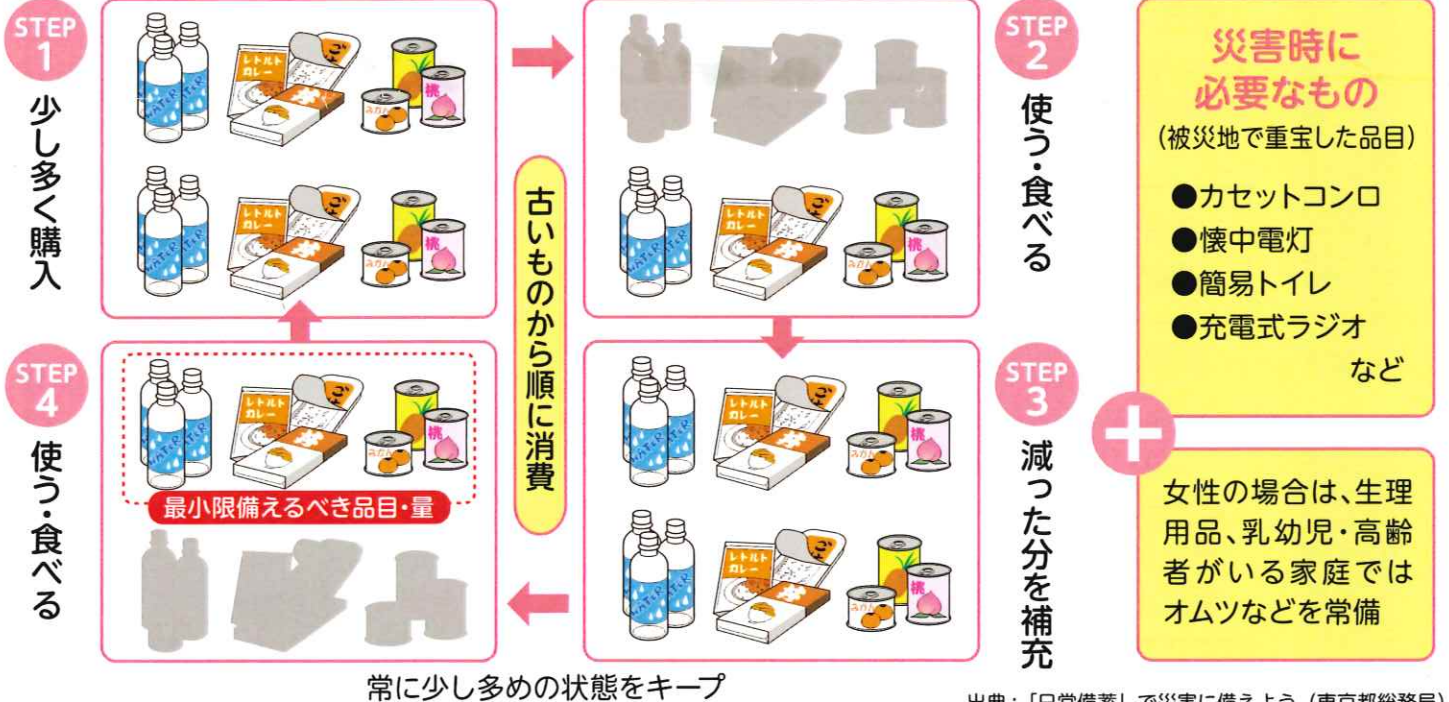
「日常備蓄」は、災害に備えて特別な準備をするのではなく、普段使っているものを常に少し多めに用意しておくことです。

備蓄品の種類や量は、家庭構成や家族状況によって異なります。まずは3日分、できれば1週間分を目標に備蓄を進め、災害に備えましょう。



東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」

## 東京都で勧めている日常備蓄のイメージ



## 福島第三自治会から皆様へ

この度、地域における防災意識の醸成と地域防災力の向上を図ることを目的に、東京都防災対策普及啓発事業助成金を活用した非常食（白米・梅粥・ひじきご飯）を配布いたします。

皆様の防災対策の準備にご活用いただければ幸いです。



# 東京都からのお知らせ



災害はいつ起こるかわかりません。

日ごろの備えが大切です。

家族や地域の方々と、できることから始めましょう。

「備えよ、常に！」

東京都知事 小池百合子

地震発生!

首都直下地震が発生すると、  
建物倒壊や火災など様々な被害により、  
生活に大きな影響がでます。



↑詳細はコチラ

発災直後

- ・揺れによる家具の転倒により下敷きとなる可能性
- ・電力、上下水道、ガスなどライフラインが途絶し、生活に大きな支障
- ・マンションでは水道が供給されても、当面トイレが利用できない可能性
- ・携帯電話はつながりにくく、スマホのバッテリーが切れると家族との連絡が困難に

・家具転倒防止対策や災害時の家族との  
連絡方法※の確認を行いましょう。

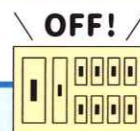


※ 災害用伝言ダイヤル(171)等で、家族の安否確認メッセージを登録・確認できます。

3日後

- ・電力が復旧した際、倒れた電気ストーブや照明器具に接触する可燃物から通電火災が発生する可能性
- ・被害状況によっては、ライフラインの復旧や計画停電が長期化する可能性

・避難時は、必ずブレーカーを落としましょう。



- ・避難生活の継続によりストレスなどが増加
- ・スーパー・コンビニでは、生活必需品の品薄状態が継続
- ・点検終了までエレベーターが使用できず、外出等が困難

・避難生活に備え、水や食料、携帯トイレ、  
常備薬等を備蓄しましょう。

