

等々力防災Watch!

No.21

「非常用持ち出し袋」を準備しよう

「非常用持ち出し袋」とは、災害時、自宅から避難先に行く際に必要な物品を保管しておくものです。ライフラインが使えない状況を想定し、数日間自足するために必要な物品を準備することが重要です。避難生活でご自身やご家族には何が必要か、チェックリストを基に旅行かばんを準備する気持ちで楽しく、そして真剣に用意してみましょう！



貴重品

- ☐ 携帯電話
- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 現金(公衆電話用に小銭も)
- ☐ 身分証明書・健康保険証(ビニールケースに入れて防水対策！)



情報収集用品

- ☐ 筆記用具
- ☐ 家族の写真
- ☐ 携帯ラジオ(手回し充電式が便利)
- ☐ 緊急時の家族や知人の連絡先

清潔・健康

- ☐ マスク
- ☐ 体温計

- ☐ 救急セット(絆創膏、包帯、消毒液)
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ タオル
- ☐ 歯ブラシセット(断水時に備え歯磨きシートも)
- ☐ 洗面用具
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ウェットティッシュ



食料など

- ☐ 水(500mlのペットボトルで、ひとり2本以上だと安心)

- ☐ 食品(ご飯、レトルト食品、チョコなど、最低3日分の用意)



便利品など

- ☐ 防災用ヘルメット
- ☐ ランタン
- ☐ アイマスク・耳栓

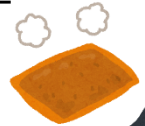
- ☐ 軍手(厚手で滑り止め付のもの)
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 予備電池・モバイルバッテリー
- ☐ メガネ・コンタクトレンズ
- ☐ トランプ(音の出ない娯楽がおすすめ)

高齢者がいる家庭の備え

- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 介護食
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 補聴器
- ☐ 吸水パッド
- ☐ お薬手帳のコピー

防寒対策

- ◆冬の避難所は防寒対策が必要になります
- ☐ マフラー・手袋
- ☐ 防寒着
- ☐ 履き物
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット
- ☐ 冬用寝袋



Point!

- ◆両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめましょう。
- ◆すぐに持ち出せるよう、玄関の近くや寝室に置きましょう。
- ◆自分や家族の状況に応じて必要なものを準備しましょう。
- ◆定期的に中身をチェックしましょう(水・食品はローリングストックで入れ替えを！)。



◆ローリングストックや携帯トイレの使用方法、その他日常備蓄については、防災Watch! No.19・20をご確認ください！等々力まちづくりセンターにて配布しております。また、ホームページからもご覧いただけます。



自宅で安全に被災生活を送るために

表面では、災害時に自宅から避難先に行く際に必要な「非常用持ち出し袋」の紹介をしました。しかし、我慢を強いられたり、プライバシーも十分ではない避難所での被災生活は心身の健康を揺るがしかねません。大切な命を守るために、住み慣れたご自宅で在宅避難ができるよう、ご自宅内の安全対策を進めましょう！

家具類の転倒・落下・移動による被害を防ぎましょう！

震災では、転倒した家具の下敷きとなり亡くなった方や飛散したガラスで怪我をした方が多くいます。また、転倒した家具が電気ストーブ等の電源を押してしまい火災が発生するケースや、地震の揺れで家具が移動したことで避難の妨げとなるケースがあります。



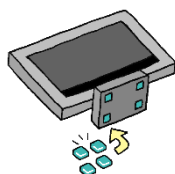
ホームセンター等で購入できます！

窓には…



飛散防止フィルム

動きやすい物には…



耐震パッド

背の高い家具には…



家具転倒防止器具

世田谷区では家具転倒防止器具の取付を支援します！

高齢者、障害者等がお住まいの住宅の居間、寝室等にある家具について、地震時の転倒を防ぐため、区が委託している業者を派遣して、2万円までの上限額で転倒防止器具の取付作業を行います。リーフレットは等々力まちづくりセンターにて配布しております。支援対象に条件がありますので、詳細は右記QRコードまたは世田谷区防災街づくり課までお問い合わせください。



自宅を耐震診断してみましょう！

◆インターネットで簡単な耐震診断ができます。簡単な質問に答えていくと、自宅の地震に弱いポイント等を知ることができます。

一般財団法人 日本建築防災協会 「誰でもできるわが家の耐震診断」 →



◆区では木造住宅の耐震診断を無料で実施しています(非木造建築物については耐震化の助成支援)。リーフレットは等々力まちづくりセンターにて配布しております。要件がありますので、詳細は右記QRコードまたは世田谷区防災街づくり課までお問い合わせください。

～問い合わせ先(耐震相談窓口)～

世田谷区 防災街づくり課 耐震促進担当

所在地：世田谷区玉川1-20-1

電話：03-6432-7177 FAX：03-6432-7987



発行者：等々力地区区民防災会議
事務局：世田谷区等々力まちづくりセンター
(世田谷区等々力3-4-1 玉川総合支所内)
TEL 03-3702-2143 FAX 03-3702-1165

「等々力防災 Watch！」は春と秋の年2回発行しております。

印刷費の一部には、等々力地区の古着・古布回収の売り払い金が充てられています。R6.10