



## 地震が発生したら...

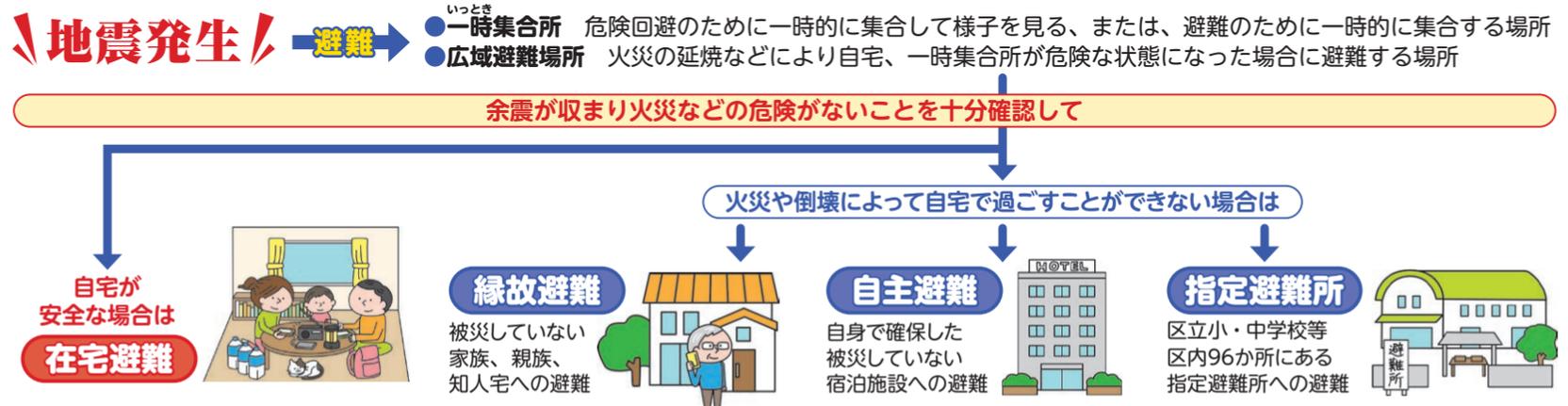
### まず身の安全の確保



#### 事前に災害時の情報収集手段を確認しておきましょう

- 様々な方法で情報を集めることができます 区HPQ 5584
  - 世田谷区防災ポータル** 災害時の情報のほかにも、日頃からの備えに役立つ情報として避難所やハザードマップの情報等が確認できます。
  - 東京都防災アプリ** あらかじめマップをダウンロードしておけば、通信が途絶しても現在地が表示されます。「あそぶ」「まなぶ」「つかう」がコンセプト。
- 災害時の連絡方法は? 電話やインターネットが使いにくくなることもあります。区HPQ 138109
  - 災害用伝言ダイヤル「171」** 被災地の方が録音した安否に関する情報を聞いたり、他の地域の方から被災地の方へメッセージを送ったりすることができます。
  - 災害用伝言版(Web171)** 被災地の方が、電話番号をキーとして伝言情報(テキスト)の登録をすることができます。

### 避難の順序・種類(避難は避難所だけではありません)



## お家が安全な場合はお家で過ごしましょう

避難生活は避難所だけではありません。住み慣れた環境で家族やペットと過ごせる在宅避難がおすすめです。ただし、自宅にとどまることに少しでも危険を感じたら、ためらわずに他の場所に避難しましょう。

### 備蓄のポイント

被災してまず必要になるのは、食料・水・トイレ・電源です。一人最低3日分、できれば1週間分の備蓄を用意しましょう。備蓄は消費期限などを確認して、定期的に点検・交換しましょう。

#### 備蓄食料

食べた分・使った分を補充する「ローリングストック」なら食品ロスを防ぐことにもなります。



#### 水

一人1日3ℓ 目安で準備しましょう  
水を入れるポリタンクやキャリーを用意しておく便利です。



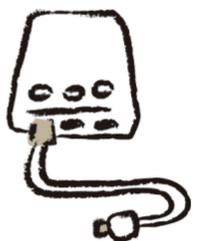
#### 携帯トイレ

一人1日5回目安で準備しましょう  
排水管の状況が分かるまでは、トイレに水を流さず、携帯トイレを使用しましょう。水を流せても、排水管が壊れていると下水が逆流する危険があります。



#### 電源

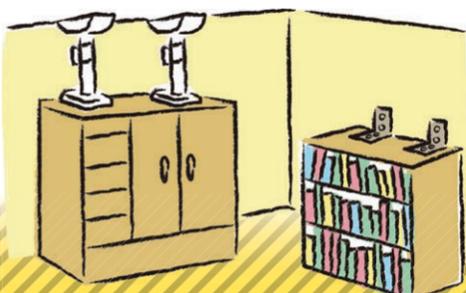
災害時の情報収集手段として、スマートフォンは便利なツールです。外出時や停電が発生した場合に備えてモバイルバッテリーやポータブル蓄電池を用意しておきましょう。



## お家は安全ですか?

地震が起きると、家具の転倒、落下、移動が発生して危険です。あらかじめ対策をしておきましょう。

#### 大型家具の転倒防止用具



#### ガラスの飛散防止フィルム



#### テレビの転倒防止(ジェルマットやベルト)

