

さいがい そな 災害に備えよう

▼ 防災について家族で話し合おう ▼

いざというとき、あわてず行動できるように、日頃から家族と話し合って、災害に備えよう。



チェックポイント

確認しよう

- ☑ 家の中の危険なところをチェックしよう。
家具が安全に配置されているか確認しよう。
- ☑ 「家庭内備蓄」や「非常持ち出し品」をチェックしよう（※詳しくは18、19ページ）。
自宅が最低でも3日間、できれば1週間生活できるだけの水や食料を備蓄しておこう。
- ☑ 災害のときの連絡方法や情報収集の方法を確認しておこう（※20ページに記入しよう）。
家族が離ればなれになったときの連絡方法を決めておこう。
- ☑ 避難先と避難ルートを決めておこう。
家から一番近い避難所はどこかな。避難所までどの道を通るか決めておこう。

防災訓練に参加しよう

日頃から地域の防災訓練に参加して、町の人と協力して災害に備えておこう。

防災訓練では消火器の使い方や身の守り方などを教えてもらえるぴよん



大きなテレビや家具は倒れてこないように固定しよう！
家具が倒れてこない道具を使おう。
何か所か止めると安心だよ。

これで、ゆれても倒れてこないぴよん



A7 答え：②自宅や近くの建物の2階以上に避難する なるべく高く安全な場所に移動しよう。これを「垂直避難」というよ。

▼ 防災の情報を集めよう ▼

テレビ・ラジオ

災害時は、区からの情報をテレビ・ラジオでも発信するよ。

大田区公式X

区内の防災情報を発信。
Xの検索画面から「大田区」で検索してフォローしてね。



いつもは大田区のお役立ち情報を発信しているよ。

大田区



区民安全・安心メールサービス

防災・防犯情報を配信しているよ。スマホやパソコンから受信できるから登録しておこう。



下のアドレスの入力もしくははバーコードを読みこんで空メールを送ってね。



kumin@anzen.city.ota.tokyo.jp

防災行政無線

災害時に緊急情報が放送されます。いつもは夕方5時に「夕焼け小焼け」を流しているよ。

Q8 災害に備えて！地震に備えて食べ物や飲み物は最低どれくらい用意する？
①1食分 ②1日分 ③3日分

大田区防災ポータル

大田区の災害に関する情報を発信しているよ。災害発生時には、避難所の開設・混雑状況や避難発令情報等をリアルタイムにお知らせするよ。



<https://bosaiportal.city.ota.tokyo.jp>

大田区防災アプリ

大田区防災ポータルに掲載された情報と同じ内容をスマートフォンで確認できるよ。



<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/chiiki/bousai/topics/bosaiapp.html>

大田区ホームページ

日頃から区の各種防災情報を確認することができ



<https://www.city.ota.tokyo.jp/seikatsu/chiiki/bousai/index.html>

大田区LINE公式アカウント

災害時の緊急情報など、区からの大切なお知らせを発信するよ。詳しくはバーコードを読み取ってね。
アカウント名：大田区



家庭内備蓄チェックリスト

災害用の長期保存できる食品でなくても、常温保存でき、賞味期限があるていど長いものであれば大丈夫だよ。



水

飲料水や調理用として一人1日3ℓがめやす。



家族全員分だと、合計何リットルが必要かな？



米

2kgの米は、1食=0.5合(75g)として27食分です。



2kgのお米は、3人家族なら3日分あるね。



缶詰・レトルト食品

栄養のバランスを考えて、毎日食べてもあきないものを数種類そろえよう。



常温で日持ちする食品をお店で探してみよう！



その他

チョコレートなどカロリーの高い菓子、梅干し、みそやしょう油などの調味料。



甘いお菓子も栄養補給に役立つっぱな非常食だよ。



トイレが使えないときは…

災害時は、断水や下水道がこわれて

トイレが使えなくなることがあるよ。

簡易トイレや携帯トイレを備えて、

いつでもトイレに行けるようにしておこう。



組み立て式ならコンパクトだよ



非常持ち出し品チェックリスト

避難するときに持ち出すものをうちのひとと話し合い、準備してチェックしよう。おもすぎると持ち運べないから注意してね。

ヘルメット・防災ずきん

毛布

タオル

水

非常食

懐中電灯

予備の電池

モバイルバッテリー

ろうそく、マッチ、ライター

携帯トイレ

携帯ラジオ

貴重品

お金

携帯電話 (スマートフォン)

生活用品

衣類

マスク

メモ

メガネ・コンタクト (目が悪い方)

スリッパ

救急薬品・常備薬

おもちゃなど

不安定になっている子どものメンタルケアに役立ちます。

リュックサックに準備をして、持ち出しやすい場所に置くといいぴよん



Q8

災害に備えて！ 非常持ち出し品を入れたリュックはどこに置いておく？

①いつも使わないから押入れの中 ②すぐ逃げられる玄関 ③食べ物を入られる台所

Q9

クイズの答えは次のページへ→

さいがい お まえ ところ
災害が起こる前の心がまえ
 おうちの人と一緒に書きこもう！

さいがい お 災害が起きたときのために、おうちの人と避難先を確認しながら、
 した 下のメモらんに記入しておこう！

しゅうごう ばしょ
 〈集合場所〉

ひなんしょ
 〈避難所〉

れんらくほうほう
 〈連絡方法〉

● いざというときの連絡先

	()
	()
しょうがっこう 小学校	()
おおた くやくしょ 大田区役所	03 (5744) 1111

● 防災・防犯ダイヤル

か し きゅうきゅう
火事・救急
 1 1 9 番

けいさつ
警察
 1 1 0 番

さいがいようでんごん
災害用伝言ダイヤル
 1 7 1 番

さいがいようでんごん つか かた
災害用伝言ダイヤルの使い方

1 7 1 にダイヤル

ガイダンスにしたがって利用する

- ① 自分の伝言を登録する ② 家族の伝言を確認する

じたく でんわ ばんごう しがいきょくばん けうりやく
自宅の電話番号を市外局番から入力

でんごん ろくおん ひょうい ない
 伝言を録音 (30秒以内)

でんごん さいせい
 伝言を再生



A9

こたえ：②すく逃げられる玄関 すくに取り出して逃げられるように玄関や家の入口に置いておこう。非常持ち出し品は普段から準備してリュックに入れておこう。