



東京防災公式キャラクター
「防びくん」

ぜ き ま え 防 災

第4号の発行にあたり

大規模災害の発災時、自助・共助・公助の実際の割合は7：2：1になるのだそうです。

自助の7割を平常時にいかに準備をしておくか、共助の2割のために地域で自身が準備できることを整理していきましょう。チェックリスト形式にしたので、できていることから☑してみてください。

平常時に確認をしておくこと

□自宅家屋の耐震強度の確認

市では建物耐震診断や耐震改修にかかる費用の一部を助成しています。

□自宅周辺の安全な場所の確認

余震の方が大きい時もあります。家の中が危険と判断したときにすぐに行ける近くにある公園や広場、一時避難場所までの安全なルートを確認しましょう。

□家族が避難する一時集合場所の確認

家族会議でもしも自宅避難できなかった場合の避難場所をどこにするか決めておきましょう。



家の中の安全対策

□避難ルートの確認

部屋や家のドア付近にものを置かない

□窓ガラスの破損対策

飛散防止フィルムを貼る。室内に避難用のスリッパや靴を準備しておく。

□家具等の転倒防止対策

テレビ、タンス、食器棚、冷蔵庫、電子レンジ等の金具による固定や耐震ジェル敷設

□火災発生時への準備

消火器等の購入



1つの避難所にある食料備蓄は、避難者として想定している1,600人の3日分です。そして、4日目以降も大規模災害の混乱の中では、追加の支援物資や備蓄物資をすぐに補給・配分できるとは限りません。

また、避難所の備蓄食料は配給を買いにくる在宅避難者にも公平に分配することが原則なので、足りなくなる場合には要配慮者（子どもや高齢者、障がい者、妊産婦など）を優先させ、少ない量をみんなで分け合って取ることにします。公助は1割しかありません。自助の7割、共助の2割が試されるときです。

普段より備蓄しておくもの

(1) 最低3日分、できれば1週間分の食料

- 飲料水（1人1日3リットルが目安となります）
- 主食（パックごはん、乾麺、クラッカー、パン）
- 主菜（各種缶詰、カレー、シチュー、スープ）
- 調味料（砂糖、塩、ふりかけ等）
- 野菜ジュース（野菜不足を補うもの）
- お菓子（嗜好品があるとストレスの軽減となります）

(2) 日常生活用品

- 非常用食器類（紙皿・紙コップ・割りばし等）
- ラップ、ホイル等（食器の再利用に利用）
- カセットコンロと予備ボンベ
- 非常用寝具（寝袋や毛布、タオルケット等）

□簡易トイレ（もしくはそれに代わるポリ袋等）

□トイレトイレットペーパー・ティッシュ

□ランタン・懐中電灯（予備電池）

□軍手等の作業用手袋

□大型ビニール袋（丈夫なものが良い）

※病人や高齢者、赤ちゃん、女性ならではの必需品、ペットのことも考慮して準備しましょう！

備蓄には「ローリングストック」がお勧め

「ローリングストック」というのは非常食を備蓄する方法の1つで、保存食などを常に一定量蓄えておき、日常生活の中で古いものから順次消費し、消費した分だけ補充するという方法で非常食の鮮度を保つのに有効です。

