

地震に備えて②

To be prepared for an earthquake 预防地震的对策 지진에 대비하자

避難行動(早めに行動!!)

安全な場所へ避難
避難場所、近くの
高台、土砂災害警
戒区域外の親戚
の家など

← 水平避難

建物内の安全な場所へ待避
夜間や危険が差し迫っている
場合など、屋外へ避難するこ
がえて危険な場合

↑ 屋内避難

身近なもので浸水対策

**家庭にある物を利用して
浸水防止**

● 止水板を使用
水のうを、長めの板等と組み合わせて
利用して浸水を防ぎます。

● プランターやポリタンクを使用
土の入ったプランターや水の入
ったポリタンクを並べてレジャー
シートで包み、浸水を防ぎます。

● 簡易水のうを利用
ゴミ袋を二重にして中
に半分程度水を入れ、
袋の口をしぼると簡易
水のうが出来ます。

ダンボール箱に入
れると持ち運びに
便利で設置も簡単
です。



- 主な備蓄品(参考)**
- 水(飲料水、生活用水)
 - 食料
 - カセットコンロ・ガスボンベ
 - 懐中電灯
 - 携帯ラジオ
 - 予備の電池(乾電池、携帯電話の予備バッテリー)
 - 水袋やポリタンク
 - 救急セット
 - 簡易トイレと凝固剤
 - 作業用手袋
 - ビニール袋、耐熱ポリ袋
-

- 事前に準備出来ているか、チェック しましょう。
- ラップ
 - 紙皿、紙コップ、割りばし
 - ライター、マッチ、ろうそく
 - タオル
 - ウェットティッシュ
 - トイレトペーパー
 - ブルーシート
 - 現金
 - 保険証や免許証のコピー
 - 防寒・防暑具
-

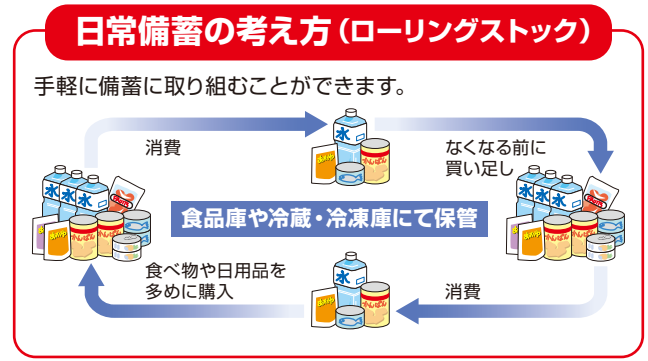
※水や食料は最低1週間分は用意しておきましょう。(飲料水はひとり1日3リットルが目安)
※避難時の持出品…非常袋で持ち出せる量には限度があります。上記を参考に、体力等に応じて必要なものを選択し、リュックサックなどにまとめて、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

- 各個人に応じて必要なもの**
日頃から使っているものを多めに備えましょう
- 女性**
生理用ナプキン、ショーツ、おりものシート等
 - 妊産婦**
携帯洗浄器、ナプキン、母乳パッド等
 - 高齢者・障害者(児)**
常備薬(お薬手帳)、おかゆ等柔らかい食品等
※普段使用している医療器具や日常生活用具も備蓄しましょう
 - 乳幼児**
紙おむつ、おしり拭き、粉ミルク、離乳食(瓶詰等)、哺乳瓶、
哺乳瓶の消毒剤、ミネラルウォーター(軟水)等

各個人に必要なものを考えてみましょう

例

アレルギーをお持ちの方 → 体質に合わせた食品等
ペットを飼っている方 → エサ、ケージ、新聞紙など



バッククッキング 検索 他調理法もあるので検索してみましょう

ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法で、避難生活でも温かい食事を食べられます。

ご飯の炊き方

- ポリ袋に米60グラムと水90ミリリットルを入れる。
- 空気を抜いて袋をクルクルとねじり、上のほうを結ぶ。
- 鍋に湯を沸かして底に皿を1枚敷き、2を入れて加熱。

※ポリ袋は耐熱のものを使いましょう。出典:農林水産省ホームページ

これも用意! 食料品だけでなく、生活用品にも少し多めの「日常備蓄」を応用しましょう!

この地図の作成に当たっては、国土地理院長の承認を得て、同院発行の基礎地図情報を使用した。(承認番号 平28情使 第734-177号)

月東京都下水道局)を重ね合わせて作成しています。
ています。この雨よりも強い雨が降った場合や雨が降る地域が異なる場合には、公表している浸水深よりも大きくなる場合があります。