

# 1

## 「いま」できる備えから始めよう！

「いつか起こるかも…」

「誰かがなんとかしてくれるだろう」

災害への備えを先延ばしにしたり、  
人任せにするのはもうやめましょう。

自分と、家族や大切な人のいのちを守るために、  
今、できることはなんだろう？

防災は、まずあなたの  
意識を変えることが大切です。

出典：内閣府「一日前プロジェクト」  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/ichinitimae/index.html> を基に編集し作成

### 体験 VOICE

持病薬や常備薬を持ち出せずに  
避難し、とても困りました。薬は  
肌身離さず持っていなければと…。

(60代／能登半島地震)

### 体験 VOICE

「枕元には、落ちてくる、倒れてく  
るような物や家具は置かない」と  
いう備えで、いのち拾いをしま  
した。

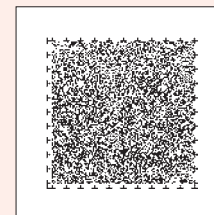
(40代／阪神・淡路大震災)



### 体験 VOICE

一人暮らしで冷蔵庫はいつも空っぽ。  
震災直後は食料が手に入らず苦労し  
ました。あのとき、缶詰など備蓄食  
料があれば…。

(30代／東日本大震災)



## いまの暮らしに どれだけ防災入っている？

普段、何気なくやっていることで、防災につながることは意外とあるものです。アウトドア好きでキャンプ道具を揃えていたり、家庭菜園をしていたり。週末に食料品をまとめ買いするのも、家族の今日の行動を毎朝確認するのも防災です。まずは今の暮らしの中で、「あ、これも防災！」を見つけることから始めませんか？



## 気になる防災トピックから 読んでみよう！

家族が今日、どこにいるか把握している？

普段から心がけておくこと

➡ 28 ページ

危険な場所はないですか？

自宅の安全確認が最優先事項

➡ 32 ページ

普段の「買い物」を少し変えてみる？

「買い物」のできる防災

➡ 46 ページ

どこで被災してもあわてないための備えはしている？

外出時の新習慣

➡ 52 ページ

その行動は防災につながる？

外出「ついで」にできる防災

➡ 56 ページ

その防災グッズ、正しく使える？

防災グッズを実際に使ってみよう

➡ 65 ページ

マンションならではの困り事をイメージしている？

マンション防災

➡ 66 ページ

いまの自分にどんな助けが必要？

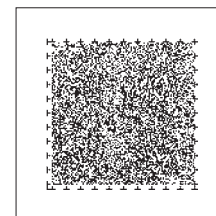
支援等を必要とする人が安心できる備え

➡ 72 ページ

ペットとともに  
災害を乗り越えるためには？

ペットがいる人の備え

➡ 89 ページ



「今ここで、大地震が起こったら」をイメージして

## 日常の習慣でできる防災

防災グッズは、日頃から使っている物をどう応用するかという視点も大切。「これ、いざというときに役立つかも!」と考えるのが、楽しく備える秘けつです。出かけた先で、危険な場所や、公衆電話があるところを確認しておくだけでも気持ちに余裕が生まれます。

体験 VOICE

豪雨で自宅が浸水。通りがかりの方のボートに救助されました。それ以降、家族会議を普段からするようになりました。

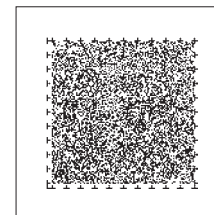
(40代/平成30年7月豪雨)

体験 VOICE

「備えておいて困ることはない」と実感。自宅だけではなく、職場にも備えが必要だと改めて思いました。(30代/東日本大震災)

体験 VOICE

節約のためのお風呂の水溜めのおかげで、トイレが流せました。食料の買い置きも十分あり、困りませんでした。(20代/阪神・淡路大震災)





## 「今ここで、大地震が起こったら」をイメージして 普段から心がけておくこと

「いま」、大地震が起きたら、あなたはどうしますか？

### 自宅で

まずは自宅の危険ポイントをなくすことから。

➔ 32、96 ページ

### オフィスで

危険ポイントをチェック。

地震のあと、会社にとどまることも想定した備えがあれば安心です。

➔ 100 ページ

### 街中で

古いビルが倒壊したら？火災が起こったら？なだれ 群集雪崩が起きそうな場所かどうかにも気にかけて。

➔ 102 ページ

### 地下街で

非常口は常にチェック。階段や出口に人が殺到することも想定し、安全な場所を見つけておきましょう。

➔ 104 ページ

### 駅や空港で

落下物や割れたガラスから身を守る場所を探しておきましょう。

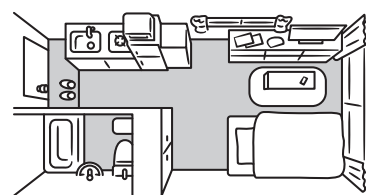
➔ 104、105 ページ



## 部屋は整理整頓、 収納も工夫すれば安全に

### 不要な物は捨てておく

大地震では、固定されていない家具や小物など全てが動きます。背の高い棚は凶器になり、落ちて割れたガラスや陶器は、ケガのもと。物を持たないシンプルな暮らしは防災への近道です。

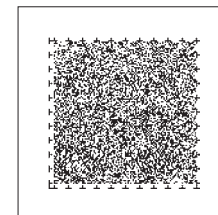


### 逃げ道をふさがない

ドアの近くや玄関周りに、仮置きのもつりの物がそのままになっていませんか？それらは避難の妨げになるので、出入口につながる通路は普段からすっきりと！

### 収納は、重い物は「下」、軽い物は「上」

「使ったらすぐ片付ける」を習慣に。その際、重い物や割れやすい物は下、落ちて当たっても痛くない軽い物は上、が基本です。



## 同居する家族や大切な人と コミュニケーションを取っておこう

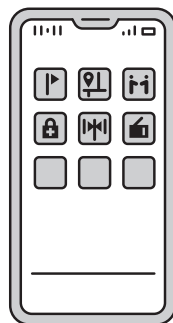
災害時は、思うように連絡が取れなくなることも。だから毎日、朝食時にも、「今日はどんな予定?」と1日の動きを互いに伝えておきましょう。何気ない会話でも、いざ、災害が起こったときに家族がどこにいるのか見当が付けば、そのあとの行動が変わってきます。また、近隣の人とも、日頃から顔の見える付き合いをするなど協力体制を築いておきましょう。



勤め先は、会社名だけでなく  
どの部署にいるかも確認を!

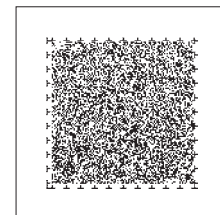
## あなたのスマートフォンに防災アプリは入っている?

東京都防災アプリのほか、自治体が提供しているアプリで地域の危険や災害への備えが学べます。スマートフォンのホーム画面等に「防災」フォルダを作ると便利です。



### 「防災」フォルダに入れておきたいアプリ

- 東京都防災アプリ
- 位置情報を発信するアプリ
- 自治体の防災アプリ
- SNSアプリ
- ラジオアプリ
- 応急手当アプリ
- 災害情報アプリ
- 天気アプリ など



## 家にあるもので、災害時にも使える アイテムはけっこうある!

エプロンやレインコートは、洗濯ができない状況下では着ている服の汚れ防止に。また、ソーラーライトを窓辺に普段から置いておけば、停電時の明かりになります。

### 多様に使えるくらしの防災アイテム

- ポリ袋  
簡易トイレ、給水袋、ゴミ袋、袋を切って作れば、レインコートに。
- ラップ  
ひもにもできる、食器に巻いて汚れ防止、粉じんなどから目を保護するゴーグルに。
- ジッパー付き袋  
食品保存、貴重品の仕分け袋、臭い閉じ込め袋に。
- ガムテープ  
破損か所の補修、添え木等の固定、伝言メモに。

## 危険な場所はないですか？ 自宅の安全確認が最優先事項

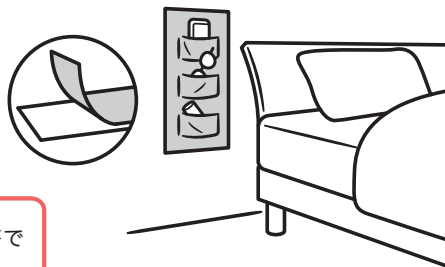
### いつも寝ている場所に 危険はないですか？

しっかり固定できていない家具や小物は、地震の揺れで倒れたり、落ちてきたりします。いつも寝ている場所に寝転んでみて、倒れてくる家具がないか、頭に落ちてくる物がないかを確認しましょう。



### メガネや杖、スマートフォン、抱っこひもなどは枕元に

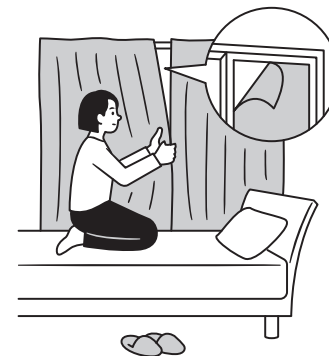
行動を助ける必需品は、いつも枕元に備えておくように。ただ置いてあるだけでは揺れでどこかへ飛んでいってしまうので、すべり止めシートの上に置いたり、固定した壁掛け収納に入れるなど、置き方を工夫しましょう。



壁掛け収納は面ファスナー等で  
しっかり固定を

### 寝室は特に ガラスの飛散に注意！

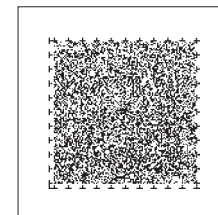
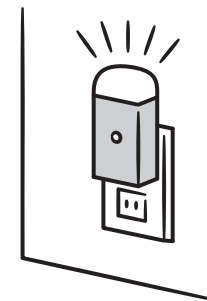
寝ている間に大地震が起きると、窓から離れる間もなく窓ガラスが割れ、照明器具が落ちてくることも。飛散したガラスで足を切れば歩けなくなってしまいます。窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る、カーテンを閉めて寝る、小物は割れない素材を選ぶなど、寝室は特にガラス対策を万全に。



近くに厚底のスリッパを  
準備しておくで安心！

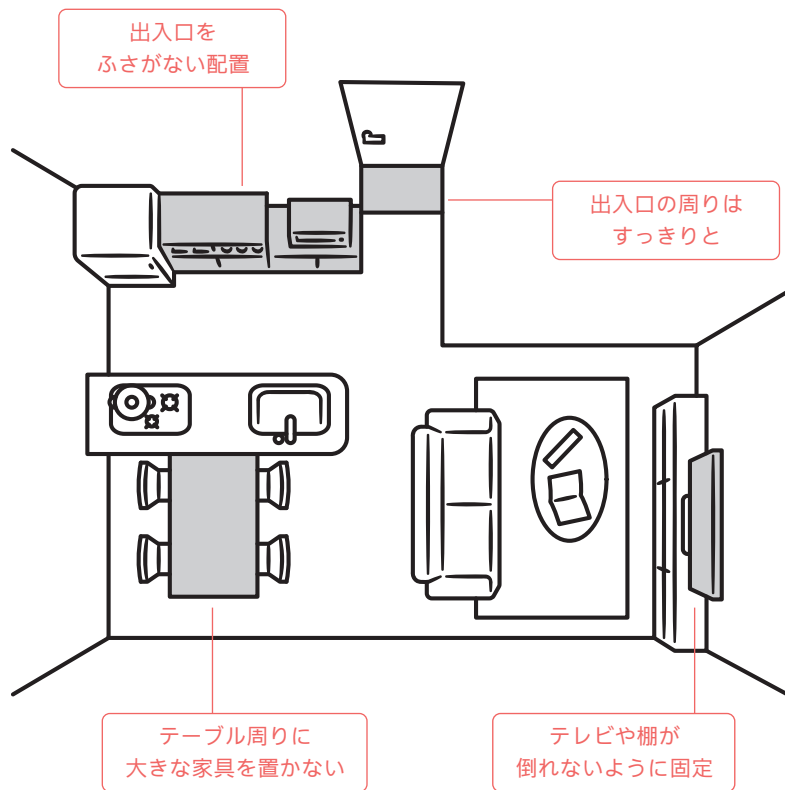
### 停電で真っ暗な中を安全に避難できますか？

夜間の地震に備えて、明かりを確保しておきましょう。停電を感知して自動で点灯する足元灯や、日中に太陽光で蓄電できるソーラーライトが重宝します。ヘッドライトを枕元の壁掛け収納に入れておくのもおすすめです。



## 出入口までの動線を確認して とにかくシンプルが一番！

リビング  
ダイニング  
ワークスペースなど

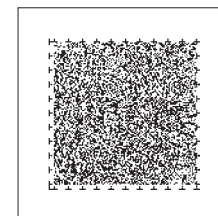
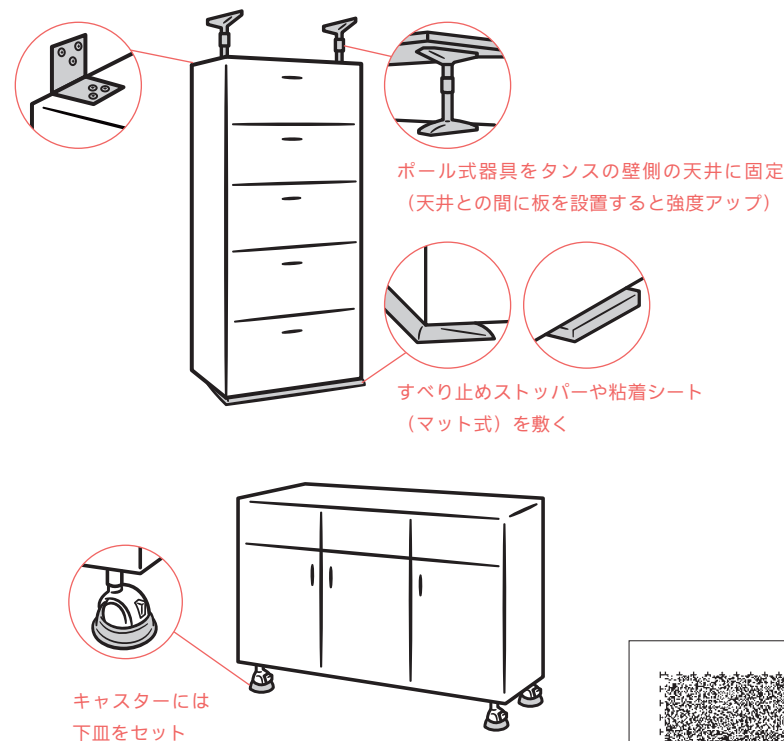


廊下までスムーズに動けるよう、出入口の周りには大きな物を置かないように。ダイニングテーブルの上は何も置かない状態をキープしましょう。家具のレイアウト次第で危険を回避することもできます。大きな家具はできるだけ1か所にまとめて、くつろぐスペースは家具が倒れても影響のない安全地帯にしておきましょう。

## 大型家具、家電、照明は 転倒等防止対策を

家具や家電の転倒防止には様々な方法があります。L型金具で壁に固定したり、ポール式器具で天井に突っ張ったり、床との間にストッパーを置くなどです。照明器具はチェーンで天井に固定しておくのが安心です。

➡「東京防災」46～53 ページ

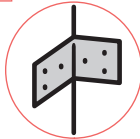


## 冷蔵庫や電子レンジは しっかり固定すること！

冷蔵庫は大型家具と同様、転倒防止対策を万全に。棚を壁等に固定したうえで、棚上の電子レンジはストラップ式の器具や粘着マットで台にしっかり固定を。炊飯器、ミキサーなどの調理家電も、揺れても落ちない工夫が必要です。

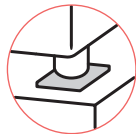
キッチン

ストラップ式の器具の場合



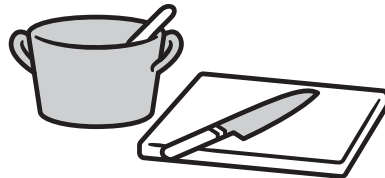
L字型金具の場合

粘着マットの場合



## 包丁等調理器具の 出っぱなしはNG

包丁や重い鍋などの調理器具は、揺れて落ちたり飛んできたりしたら大ケガのもと。使い終わったらすぐにしまいましょう。



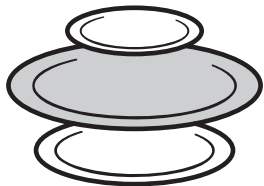
## 食器の重ね方・ 落下防止テクニック

食器は高く積み上げず、下から中・大・小の順に重ねればより安定します。器と器の間にキッチンペーパーを挟むだけでもすべり防止に。

小

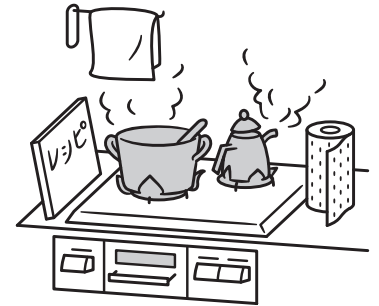
大

中

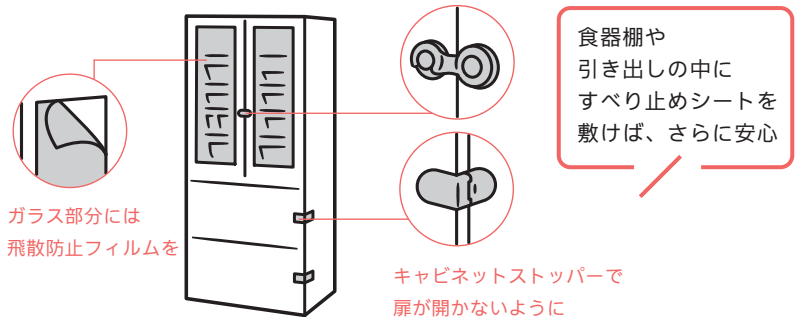


## 火災の原因をうっかり作っていませんか？

ガスコンロの近くに雑然と置いてある、ふきんやキッチンペーパー、レシピ本、ポリ袋に要注意。大地震の際、家の中で火事が発生しやすいのはキッチンです。燃えやすい物はコンロから離れた場所に置きましょう。



## キャビネット類は扉が勝手に開かない工夫を

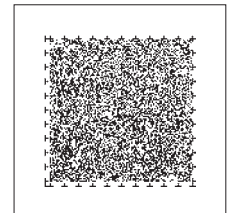


ガラス部分には  
飛散防止フィルムを

キャビネットストッパーで  
扉が開かないように

食器棚や  
引き出しの中に  
すべり止めシートを  
敷けば、さらに安心

食器棚等は、中の食器類が飛び出さないよう、扉が勝手に開かないためのキャビネットストッパーを取り付けたり、ガラス飛散防止フィルムを貼ったりしておきましょう。ケガの予防になるだけでなく、被災後の片付けも激減します。





## 「水洗トイレが使えない」を想定して準備をしておこう

トイレ

大地震による停電や断水で水洗トイレが使えなくなるばかりか、排水管が損傷すると、汚水が逆流したり、損傷したところから漏水することもあります。そのための備えとして携帯トイレの準備はマストです。

### 市販の携帯トイレを備えておく

便器やバケツにセットして使うタイプや、レジャーや車での渋滞時に用を足せるタイプなど、様々なタイプが市販されています。買って置いておくだけでなく、実際に使ってみましょう。



### 携帯トイレがないときの 応急対応

ゴミ袋、おむつ、尿取りパッド、おがくずといった身近な物で、応急的に対応することができます。震災が起こることを想定して一度は作り、実際に使ってみましょう。

📍「東京防災」42 ページ



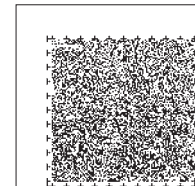
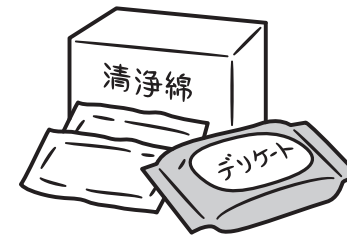
## 臭い対策に 消臭袋や消臭スプレーを用意

発災後は水洗トイレが流せなくなるなど、臭いに悩まされることが多くなります。トイレ周りの臭いを抑えるために、消臭袋や消臭スプレーの用意を。ちょっとしたことですが、臭いからくるストレスはできるだけ軽減したいものです。



### 女性特有の悩みにも備えておこう

被災時は、ストレスで生理不順になることもあります。生理用品は、少なくとももう1周期分のストックがあると安心です。また、おりものシートやデリケートゾーン専用のウェットシート、清浄綿、精製水などを備えておけば、不快感を抑えるのに役立ちます。



## 入浴中に裸で被災したら あなたは どうする？

風呂場  
洗面所周り

もし濡れた身体のまま、浴室の扉が開かずに閉じ込められてしまったら？  
体温が低下し、冬場は特に寒い思いをすることになります。日頃からバスタオルや着替えは手に取れる場所に置いておくこと。脱衣所に厚底のスリッパを置いておけばより安心です。



## 風呂場の鏡などが割れて 飛散するリスクをゼロに

窓ガラスや鏡が落ちて割れることも。ともに飛散防止フィルムを貼っておきましょう。バスオイル等のリラックsgッズも割れない素材を選びます。



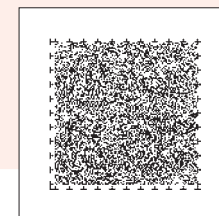
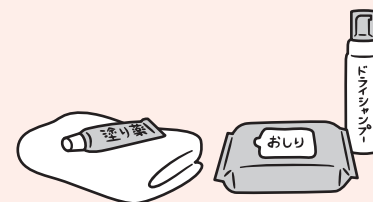
## 脱衣所や洗面台では 「使ったらしまう」を習慣に

化粧品の瓶やドライヤーなどは、割れたときの破片が危険だけでなく、落下して子供の頭に当たるなど、ケガの原因に。物はできるだけ、引き出しや収納扉の中にしまう習慣を付けましょう。



## お風呂に入れないときは ドライシャンプーが便利！

長期間、お風呂やシャワーが使えないことを想像してみましょう。身体はウェットシートで拭けますが、髪を洗うのは困難です。そんなときはドライシャンプーが重宝します。災害時に限らずキャンプ等のアウトドアでも使えるので、ひとつ備えておくとういでしょう。皮膚トラブルがある人は塗り薬も多めに準備を。



## 玄関に危険物が散乱したら 避難の大きな妨げに！

玄関にゴルフバッグや届いた荷物が置きっぱなしになっていませんか？ガラス製の金魚鉢や花瓶は、割れて散乱したら避難の大きな妨げになります。すぐに履かない靴は靴箱にしまって、常に整頓しておきましょう。



## 消火器は使用期限をチェック！

消火器は、消火薬剤が強化液のものと粉末のもの2種類あり、さらに手軽に使える便利なエアゾール式簡易消火具もあります。それぞれ使用期限が異なるので、毎年確認を忘れずに。玄関やキッチンの近くなど、すぐ手に取れる場所に置きましょう。

➡「東京防災」81 ページ



## 早い消火は、早い発見から！ 住宅用火災警報器は10年で交換を

火を早く消せるのは、早く火災を発見できるところ。火災の早期発見に有効な住宅用火災警報器を設置し、普段から作動確認をするとともに、機器の劣化に備えて、10年経過したら本体を交換しましょう。

➡「東京防災」84 ページ

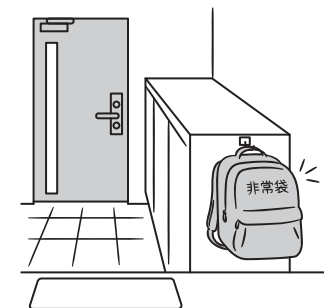


## いますぐに避難を！ そんなとき、非常用持ち出し袋は すぐ手にできますか？

非常用持ち出し袋は、被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定して作ります。実際に持ち歩ける重さで、バッグに収まる量に調整しましょう。

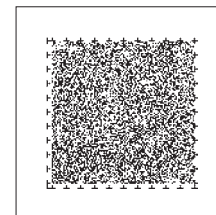
➡非常用持ち出し袋の内容は50 ページ

➡「東京防災」40 ページ



### 非常用持ち出し袋づくりのポイント

- ① 避難所に行くことも考えて、リュックサックや旅行かばんなど、背負いやすく持ち運びやすいバッグを用意します。
- ② まずはいつもの旅行に持っていく物を入れてみます。
- ③ 携帯トイレ等、非常時に必要だと思う物をプラス。
- ④ 基本ができれば、「妊産婦なら」「高齢者なら」「基礎疾患があるなら」など自分に合わせてアレンジしましょう。



## 電気機器からの出火を防ぐ 感震ブレーカーを設置しよう

玄関 そのほか

地震が発生したときや、停電が復旧したとき、電気機器から出火し火災が発生することがあります。これらの火災を防ぐ手段のひとつが感震ブレーカー。地震の強い揺れを感知して、自動的に電気を遮断します。様々な種類があるので、暮らしに合わせて備えましょう。

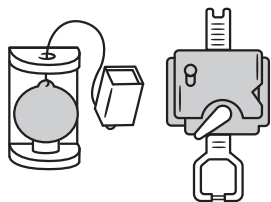
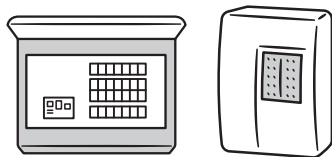
地震による火災の約6割は  
電気が原因！

➡「東京防災」82ページ

## 感震ブレーカーの主な種類

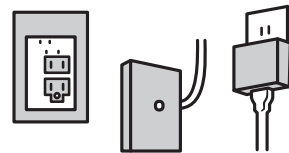
### 分電盤タイプ

センサーが揺れを感知したら、一定時間経過後、ブレーカーを切って電気を遮断します。分電盤内蔵タイプと、分電盤に感震機能を外付けするタイプがあります。



### 簡易タイプ

パネの動作や重りの落下によりブレーカーを切ることで、通電を遮断します。



### コンセントタイプ

コンセントに内蔵されたセンサー等が揺れを感知し、コンセントから電気を遮断します。

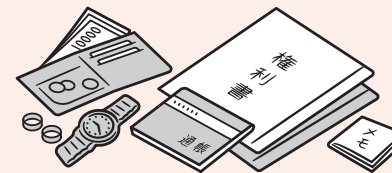
※住宅の中の全ての電気を遮断するタイプの場合、夜間に地震が発生した際にも、暗闇の中で避難経路を見失わないよう、停電時に自動点灯する照明や懐中電灯を併せて準備することが重要です。また、医療機器を設置している場合は、停電用のバッテリー等を備えましょう。

## 重要書類や大事なデータはどう管理する？

家が損壊したり火災が起こったら、貴重品も重要書類も、パソコン内のデータも失います。そのための備えもしっかりと。

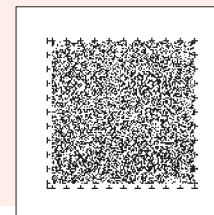
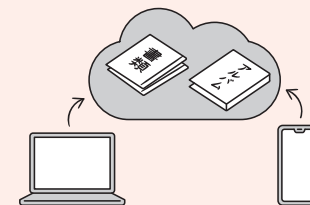
### 貴重品や重要書類はリストを作る

預金通帳、各種保険、権利証書など重要書類の番号や連絡先を紙にまとめて携帯しましょう。その際、消失後に再発行できるもの（預金通帳、免許証等）と、できないもの（権利関係等）を調べ、後者は、より安全な場所（金融機関の貸金庫等）に移すのも選択肢のひとつです。



### 重要なデータはクラウドで管理を

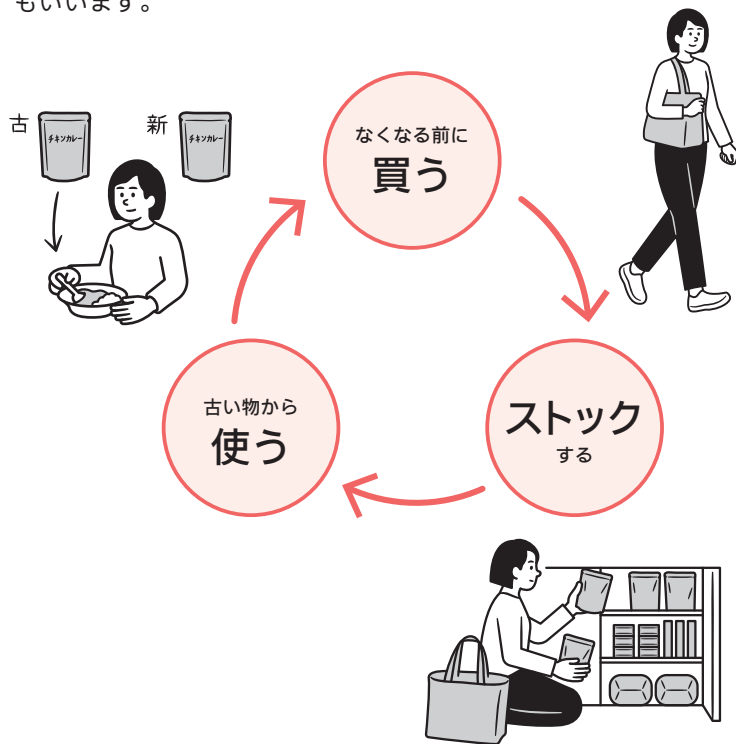
大事なデータは、普段から信頼のおけるクラウドサービスを使うのがおすすめです。仕事のデータ、家族のアルバムや大切な手紙なども、データ化してクラウドに上げておけば安心です。



## 楽しみながら備蓄しよう 「買い物」でできる防災

### 普段使っている物を多めに備える 「日常備蓄」を始めよう

「日常備蓄」とは、食料品や生活必需品など、普段使っている物を少し多めに購入し、ストックしておくこと。買い物のしかたを少し変えるだけで防災につながる、日常の暮らしの延長上にある防災行動です。「買ってー貯めてー使う」の繰り返しなので、「ローリングストック」ともいいます。



## 食料品・飲料

食べ慣れた物、好きな物を少し多めに買ってストック。賞味期限の近い順に食べていき、減った分を補充します。最低3日間分、さらに先も見越して備えましょう。

水・食料の備蓄は、  
最低3日間分を目安に



### □ 持ち歩いてそのまま食べられる物

飴・チョコレート（リラックス効果大）／ナッツ（カロリーや栄養価が高い）／チーズ（栄養価・満足度が高い）／ドライフルーツ（ビタミン・ミネラル豊富）

### □ 火や水を使わなくても食べられる物

肉・魚加工品（おかずに最適・パワーを付ける）／缶詰（保存食の王様・家族の好みに合わせて）

### □ お湯を注ぐか、温めるだけで食べられる物

レトルト・フリーズドライ食品（日持ちし、バラエティに富む）／細い麺（ゆで時間が短い素麺や極細のパスタなど・麺つゆやパスタソースも忘れずに）

### □ 食欲を促す菓子等

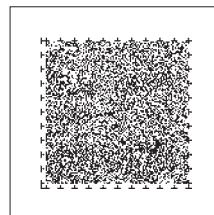
せんべい（香ばしさで食欲増進・個包装）／ようかん（小腹がすいたときに、ひとくちタイプを）／野菜・果物チップス（ビタミン補給）

### □ 栄養バランスを整える物

シリアル・バランス栄養食（手軽に栄養補給）／栄養機能食品（食事で取れない栄養をカバー）

### □ 災害時にもおすすめの飲み物

野菜ジュース（野菜不足を解消）／粉末スープ（味噌汁等・身体が温まる）／機能性飲料（健康保持に）



## 生活用品

ラップ、ポリ袋（高密度ポリエチレンの物も用意）、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。カセットボンベ、乾電池、軍手やビニール手袋なども多めに備えておきましょう。



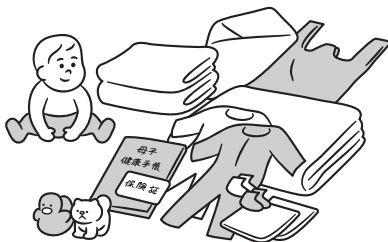
## 衛生用品

トイレットペーパーやティッシュペーパーは、ひとつ多めに買うよう心がけましょう。ウェットティッシュ、石けん、消毒用アルコールも役立ちます。女性は生理用品やおりものシートも多めに備えましょう。



## ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用している物だと心理的にも安心です。介護用品も同様。自分に合った「これしかダメ」な製品は、多めにストックしておきましょう。



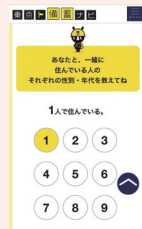
## 「東京備蓄ナビ」

我が家に必要な備蓄品目・数量の目安がわかるウェブサイト



家族構成等の簡単な質問に答えるだけで、必要な備蓄品目・数量を提示してくれる便利なウェブサイト。備えに役立つ情報も満載です。

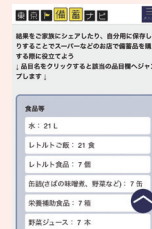
東京備蓄ナビ



① 家族構成や性別、年代を入力。



② お住まいの種類（戸建てか、共同住宅か）、ペットの有無を選択。

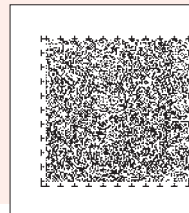


③ あなたの家庭に必要な備蓄品目・数量が提示されます。



「東京都防災アプリ」からもアクセスできます。あなたに必要な備蓄を調べてみよう！

➡ アプリのダウンロードのしかたは19ページ



## 地震が発生した瞬間に持ち出す物と、 避難生活に必要な物を分けていますか？

### すぐに避難しなければならないとき

地震のあとの緊急避難時に、大きくて重いバッグはかえって重荷に。本当に必要なものだけを入れた緊急避難リュックを玄関に準備しておきましょう。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                | <input type="checkbox"/> マスク                             |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト               | <input type="checkbox"/> ゼリー飲料等                          |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット<br>(折りたたみ式が便利) | <input type="checkbox"/> 応急手当用品                          |
| <input type="checkbox"/> レインコート               | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー<br>(乾電池式・<br>ソーラー充電式) |
| <input type="checkbox"/> 防災用ホイッスル             | <input type="checkbox"/> 給水袋                             |
| <input type="checkbox"/> タオル                  | <input type="checkbox"/> 乾電池                             |
| <input type="checkbox"/> 水 (500mlを1~2本)       |  |



☎「東京防災」40 ページ

### 避難生活であると便利な物

在宅避難する場合や、避難所から一時帰宅するときに備えて、家に以下の物を備えておきましょう。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ          | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ        |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ            | <input type="checkbox"/> 給水袋                |
| <input type="checkbox"/> 液体歯磨き                | <input type="checkbox"/> 掃除用具               |
| <input type="checkbox"/> マスク                  | <input type="checkbox"/> 水を運ぶ道具<br>(ポリタンク等) |
| <input type="checkbox"/> 飲料 (1週間分)            | <input type="checkbox"/> ランタン               |
| <input type="checkbox"/> 長期保存できる食べ物<br>(1週間分) | <input type="checkbox"/> アイマスク・耳栓           |



☎「東京防災」37、38、39 ページ

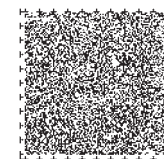
## 家族の好きな物で備える 「しあわせ備蓄」のすすめ

家族4人分の水を備蓄する。それも大切なことですが、もう少し柔軟にとらえて、それぞれが好きな飲み物を箱買いしてみるとどうでしょう？

好きな飲み物が箱買いされていたら、みんながしあわせな気分になります。次は何を箱買いしようと考えることがしあわせ。備蓄することが楽しみにになります。



お父さんはトマトジュース、  
お母さんは豆乳、娘はカフェオレなど  
家族が好きな物を箱買いしてみても？





どこで被災してもあわてないために

## 外出時の新習慣

### 被災後に、ハイヒールで長時間歩けますか？

災害時に高層階から階段で降りたり、長時間歩くことを想定して、靴は「歩きやすい」を優先的に選びたいもの。毎日は難しくても、サンダルやハイヒールを履く日はコンパクトなフラットシューズをバッグに入れておいたり、職場にスニーカーを置いておくなどの工夫をしましょう。



### バッグは両手があくタイプを

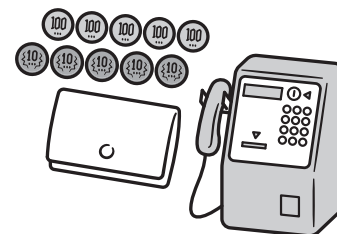
いざというとき、両手があいているバッグなら、身の安全を確保しやすくなります。小さな子供や高齢者を連れていたらなおさら。また、バッグに、折りたためるエコバッグを入れておくと何かと便利です。



### 公衆電話で必要な小銭を財布に一定量、残しておこう

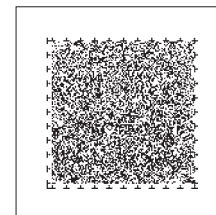
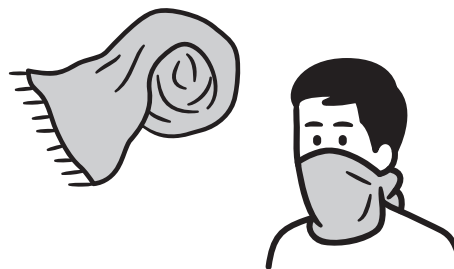
携帯電話やSNSが繋がらないときは、公衆電話が頼みの綱。災害時は無料で使えるようになっていますが、電話の種類によっては硬貨やテレホンカードを一旦投入することが必要となります。日頃から、財布には一定の小銭を残しておくようにしましょう。

財布の中には常に10円玉、100円玉を各5枚以上残しておこう



### ショールやストールを持つ習慣を

災害時にいろいろと役立つ便利アイテムです。避難時に粉じんによる汚れを防いだり、マスク、包帯、日除け、ブランケット代わりに。大判なら避難所で間仕切りとしても使えます。





## 行けるときに トイレは済ませておくこと！

発災直後は、公衆トイレは長蛇の列になるなど、トイレに行きづらくなるおそれがあります。普段からこまめにトイレを済ませておくといでしょう。



## バッグの中に 防災ポーチを入れておこう

自宅に備える防災バッグとは別に、必要最小限のアイテムをポーチにまとめて常に携帯しておくことで安心です。ポーチの中身は右ページを参考に。「もしもいま、エレベーターに閉じ込められたら？」を想像し、ないと困る物を自分なりに加えてください。



## 防災ポーチに入れておきたい基本アイテム



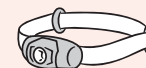
### モバイルバッテリー

スマートフォンは被災時の生命線です。できれば2つ、乾電池式とソーラー充電式を備えておきましょう。



### マスク

避難時の粉じんよけに。感染症が流行する季節はマストです。



### ヘッドライト

夜間、暗闇の中での避難や作業に、両手をあけられるヘッドライトが重宝します。



### 携帯トイレ

数時間、身動きがとれないときのマストアイテム。さらに防災ポンチョがあると、人目を気にせずに済みます。



### 応急手当用品

頭の上からガラスが落ちてくるなど、思わぬケガをするのが災害というもの。備えておけば、気持ちにも余裕が出ます。



### ゼリー飲料等 ちょっとした食べ物

空腹ではイライラや不安もつります。パニックになったときに心を落ち着かせる甘い物もおすすめです。



### ポリ袋

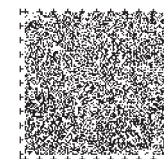
給水袋、敷物、レインコートや防寒服代わりなど、いろいろな使い道がある優れ物。



### 皮・ゴム手袋

感染防止とともに手すりを握っても滑らず体を支えやすくなります。

→ 31ページ



災害にあったときのことを  
シミュレーションしてみよう

## 外出「ついで」にできる防災

出かけるときは、架空の防災メガネをかけてみてください。崩れそうなブロック塀、倒壊しそうな空家など、いつもの道でも危険な場所が見えてきませんか？被災時の助けとなる避難場所のマークは光って見えるでしょう。そのイメージが頭にあれば、とっさのときに落ち着いて行動できます。

### 体験 VOICE

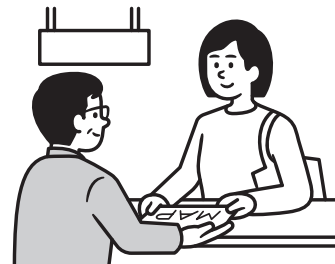
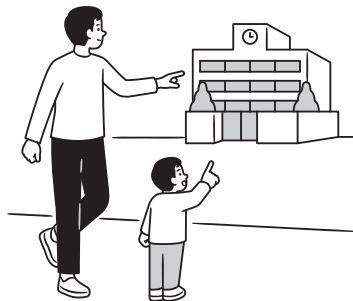
毎日、目にしてきた避難場所を示す看板のおかげで、どこに逃げればよいかわかり、津波を回避できました。

(60代／東日本大震災)

### 体験 VOICE

今自分がどんなところに住んでいて、どういう危険性があり、そのために何を備えるか。大切なのは具体的に考えることと、自分の身は自分で守るという姿勢だと思います。

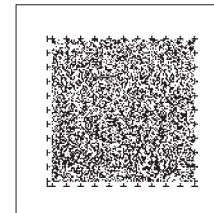
(40代／平成21年7月中国・九州北部豪雨)



### 体験 VOICE

会社員は、住む地域では自宅と駅の往復だけになりがち。避難場所や防災倉庫の場所を知らない人も多いはず。避難所の場所を示す看板等、日頃から意識して見たほうがよいと思います。

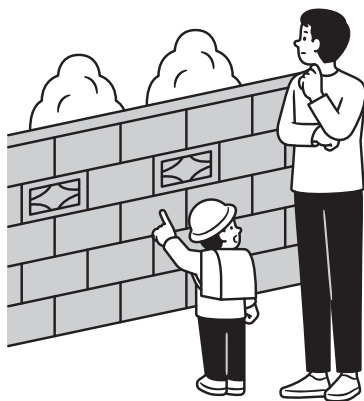
(40代／平成17年台風第14号)



## あなたの周りの危険な場所を知っていますか？ 出かけたついでに

### 家の周りに危険がないか 歩いて確認してみよう

いつもの道を、防災目線でゆっくり歩いてみましょう。子供と学校までの「防災散歩」をぜひ。「ここ、危なそうだね」と一緒に確認することで、通学途中で被災したときの危険を減らせます。



### 公衆電話がある場所を チェックしておこう

災害時、警察や消防の回線を優先させるため、自宅の固定電話や携帯電話の回線は通信規制を受けることがあります。しかし、公衆電話は災害時の優先電話。大規模な停電時に無料で使える場合もあるので、公衆電話の設置場所を把握しておきましょう。▶53、87 ページ



公衆電話設置場所検索  
東日本電信電話株式会社



## お住まいの地域に 二次災害の危険性があるかも！？

お住まいの地域に、地震の揺れによる直接の被害に加え、どんな心配事があるか、過去の災害を学ぶことは重要。自然災害伝承碑等がある場合は、それもヒントに地域の状況を把握しておきましょう。

▶「東京防災」101 ページ

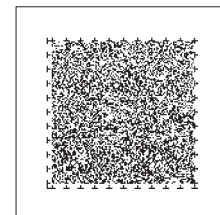


ハザードマップの確認を！  
自然災害伝承碑があれば、  
その土地の災害の歴史がわか  
ります



### 地域特性により想定される 大きな被害とは？

- 沿岸地域・河川の近く→津波・いっすい溢水
- 山間部→土砂崩れ
- がけ地→がけ崩れ
- 木造住宅密集地→火災・延焼
- 街中→ビル倒壊
- 埋立地等→液状化現象



## いまここで地震が起きたら、 どこに避難すればよいか知っていますか？

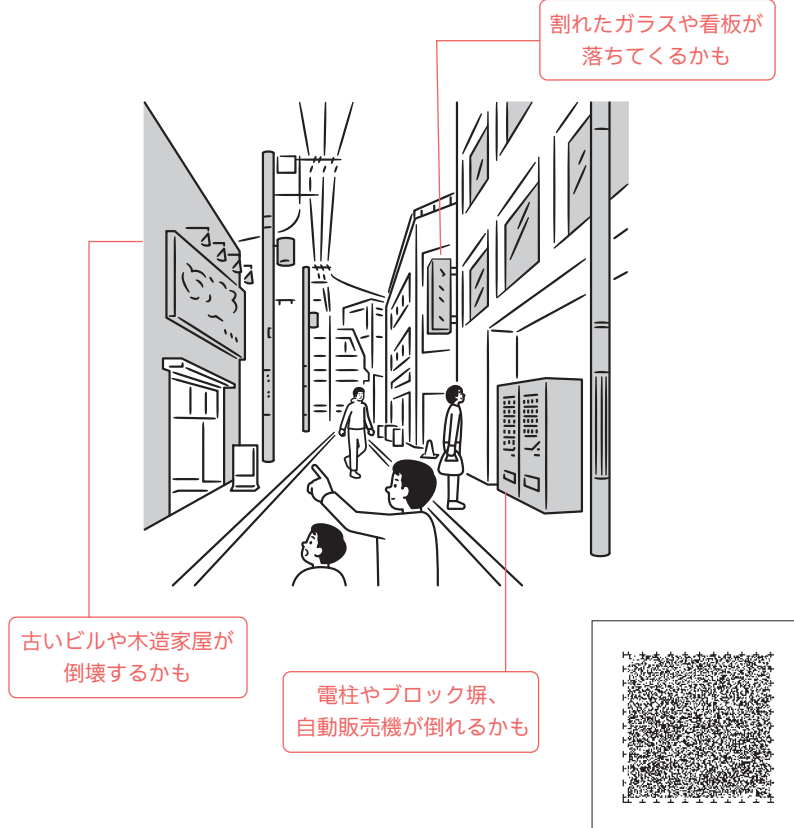
もしも帰宅途中に地震が起きたら、どこに避難しますか？そこまでの経路で危険な場所はありませんか？いざというときの避難先は、普段から家族や大切な人と確認しておくこと。別々の場所で被災したときの集合場所にもなります。



※避難先については111ページで確認しよう。

## 出かけた先々でも 危険な場所を察知する習慣を！

外出先でのチェックポイントは「転倒・落下物」「身を守る場所」「避難ルート」の3つです。倒れたり、落ちてくる物がないかを確認し、もしものときに身を守れそうな場所を探します。さらに、非常口や階段など避難ルートの確認を。また、トイレ等ひとりになる場所のドアが開かなくなることも想定し、一緒にいる家族や友人などに、ひと声かけてから行動を。



## 地域の危険と安全を知る 役所に行ったついでに

### 最新のハザードマップを 入手しよう

ハザードマップ（防災マップ）は、大地震や水害などで被害が大きかったり、危険性が高い場所、避難場所、給水ポイントなどが記された地図です。お住まいの地域にどんな危険が潜んでいるか、もしものとき、どこに行けばよいかをひと目でわかるので、役所に行く際は必ず最新版を入手するようにしましょう。

国土地理院のサイトにある  
「重ねるハザードマップ」も便利



### 近くの避難所や水害リスクも一目瞭然！ 東京都防災アプリの「防災マップ」

東京都全域の避難所、避難場所、病院、給水ステーション、災害時帰宅支援ステーションなどを網羅。勤務先や出かける先のチェックに役立ちます。



「東京都防災アプリ」をダウンロードして  
あなたの周りの防災情報を入手しよう！

➔ ダウンロードのしかたは 19 ページ

## 災害時給水ステーションを 把握しておこう

災害時給水ステーションは、東京都ではおおむね半径 2 km の中に 1 か所開設されるので、自宅の近くにあるかを確認しましょう。車が使えない中、大量の水を運ぶのは意外と大変。水を運ぶための道具（背負えるタイプの給水袋や空のペットボトルとリュックサックなど）は各自用意します。



災害時給水  
ステーション

## 自宅の耐震が不安な人は窓口で相談を



東京都では耐震化に関する相談窓口を設けています。各区市町村で、耐震診断や耐震改修に要する費用の一部を助成してくれる場合もあるので、不安な場合はまず相談を。

➔ 「東京防災」79 ページ

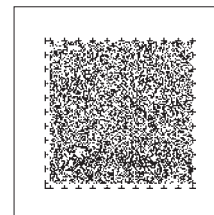
## 災害時にケガをしたらどこに行けばよいの？

傷病者は、最寄りの病院や学校などに設けられる「医療救護所」で、病院搬送等の必要性が判断されます。「災害拠点病院」は重傷者を優先して処置に当たります。軽傷の場合は「医療救護所」で手当してもらえることを頭に入れておきましょう。

➔ 「東京防災」219 ページ



災害時の医療救護体制



出典：東京都水道局「くらしと水道」  
<https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shinsai/kyoten.html>

Workshop 防災を楽しく体験しよう  
遊びついでに

## 被災生活を擬似体験できる

### 「おうちでキャンプ」をやってみよう！

普段からアウトドアキャンプを楽しんでいる人も「おうちでキャンプ」、ぜひ試してみてください。被災してライフラインが途絶えたとき、自宅はどう過ごすか。実践してみると、「あれも用意しておけばよかった！」と気が付くことが多いものです。



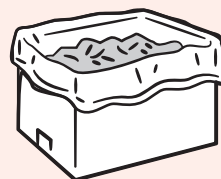
## 防災グッズを実際に使ってみよう

防災グッズは、準備して終わりではありません。実際に使ってみてこそ、非常時にとまどうことなく使えます。「おうちでキャンプ」の際は、家で備蓄している物や防災グッズを実際に使って、1日過ごしてみましょう。年に1度の行事にすれば、それらを見直すよい機会にもなります。



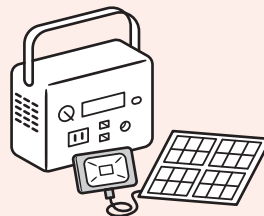
### カセットコンロ、備蓄品で食事タイムを楽しむ

ガスと水の使用を最小限に、日常的に備蓄している食料品をおいしく食べる工夫を。食器にラップをかぶせれば、食器を汚すことはありません。



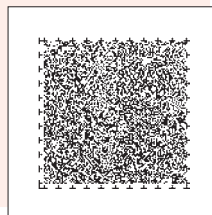
### 簡易トイレを使ってみる

トイレが壊れたことを想定し、段ボールとポリ袋などで実際に作って、試してみましょう。



### 電源や明かりを確保する

スマートフォン等を充電するための最低限の電源、夜間の明かりを確保しましょう。



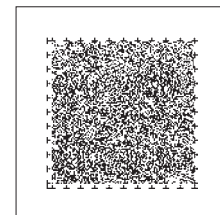
マンション、アパート等の  
共同住宅で暮らしている人へ

## マンション防災

東京都では、約900万人がマンション、アパート等の共同住宅（以下「マンション」という）に居住していると推計され、20階以上のタワーマンションも増加の一途をたどっています。そこで重要になってくるのが、マンションならではの防災です。

マンション等の共同住宅では、水道が供給されていても、排水管等の修理が終了していない場合、トイレ利用が不可

マンションの中高層階では、エレベーターの停止により地上との往復が困難となり、十分な備えがない場合、在宅避難が困難化





なぜ東京都ではマンション防災が重要な？

## マンション防災を知ろう

### 被害が軽微であれば 在宅避難が可能に

タワーマンションは、この10年で約4割も増加しました。被災後、マンションに倒壊の危険がなく、被害が軽微であれば、在宅避難が可能となります。一方、建築後、相当の年数を経た高経年マンションも増加を続けています。これらは耐震性に問題がないかをしっかり確認する必要があります。



### 居住者が協力し合って 防災に取り組もう

マンションでは、いざ発災したら、各住戸での対応に加えて、管理組合等をはじめとしたマンション全体での防災が力を発揮します。そのため、自主防災組織等を設立して、備えておくことも有効です。マンションの強みと弱みを理解し、日頃から協力体制を築いておきましょう。



## マンションの 「強み」と「弱み」を知っておこう！

### 【マンションの強み】

#### 耐震性の高い構造

耐震基準を満たしたマンションは、建物に亀裂や破損が生じることはあっても、倒壊することはめったにありません。

#### 共用スペースの活用

災害対策本部を設けたり、備蓄品を仮置きしたり。子供が集まる場所としても安心です。

#### お互いに助け合える

いざというときに相談し合い、まとめて行動すると大きな力になります。



### 【マンションの弱み】

#### エレベーターが使いなくなる

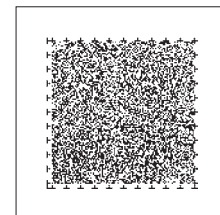
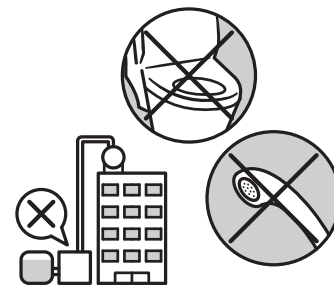
停電すると、エレベーターが動きません。場合によっては閉じ込められてしまうことも。高層階の居住者や障害がある人は移動が困難に。

#### トイレが使いなくなる

排水管が損傷を受けていたら、トイレは使用できません。その状態で上の階でトイレを使用すると、下の階で汚水があふれ出てしまいます。

#### 共用設備が使いなくなる

停電すると照明、機械式駐車場、入口のオートロックなど共用設備が使いなくなり、生活に影響が出ます。

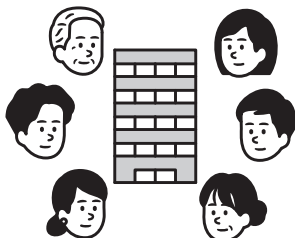




## マンション全体で備えておきたいこと

### いざというときのルールを決めておこう

災害発生時に備えて、建物の設備確認をはじめ、エレベーターの応急復旧や排水管の確認手順、居住者への情報発信方法などについてルールを決めておくことが有効です。また、日頃から居住者間でのあいさつや声かけを通じて顔の見えるお付き合いをすることが、災害時にも共助の力を発揮することになります。



### 防災倉庫の 備蓄品・資器材は十分ですか？

飲料水や携帯トイレなどの重要な物は、管理組合等にも備蓄があるか確認を。備蓄品の置き場（防災倉庫）は1か所だけではなく、エレベーターが停止した場合に備えて複数階に設置しましょう。被災後の復旧のために必要な資器材も準備しておきましょう。

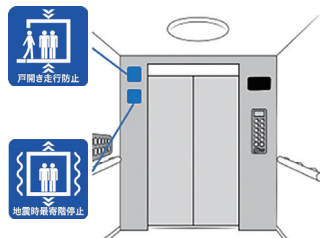
➡「東京防災」65 ページ



### エレベーターの安全対策を確認しよう

エレベーターには、長時間閉じ込められた場合を想定して、防災キャビネットを設置し、水や食料品、携帯トイレなどを備蓄しましょう。なお、エレベーター内に、安全装置設置済みのブルーのマークが貼ってある場合もあります。

➡「東京防災」70 ページ



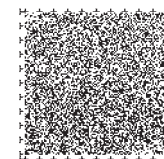
出典：一般社団法人建築性能基準推進協会  
https://www.seinokyo.jp/evs/sm/

## どこまでできている？ マンション防災チェックリスト

- ポスターなどで防災の呼びかけが十分に行われている
  - 隣近所の人と、日頃から顔の見える付き合いができています
  - いざというときの災害対応のスペースを決めている
  - 管理組合等においても備蓄が十分にある
  - 消火器・発電機・リヤカーなどの資器材が揃っている
  - エレベーター停止に備え、防災倉庫は数階ごとに設置してある
  - エレベーターに安全装置が設置してある
  - 防災マニュアルを作成し、居住者が共有している
  - 防災訓練を定期的に行っている
  - 自主防災組織を結成している
  - 居住者名簿、要配慮者名簿を整備している
- ※できていないことがあれば、管理組合等に確認しましょう。



東京都防災アプリの「マンション防災」に詳細があります。  
必ず確認しておきましょう。  
➡ダウンロードのしかたは19ページ



それぞれの不安を  
少なくするための対処法

## 支援等を必要とする人が 安心できる備え

災害が起こったときにひとりで避難することが難しい人は、事前の備えを念入りに行う必要があります。それは災害時に支援等を必要とする家族がいる人も同様。決してひとりで悩まず、周囲の助けを借りて、綿密な避難計画を立てましょう。

### 体験 VOICE

ホワイトボードに日本語と英語、  
中国語などで情報を書き出しました。

(40代/北海道胆振東部地震)

### 体験 VOICE

幼い子供のためには「水」ではなく、  
ミルクを作るための「湯」が必要だと実感。  
そして寝かしつけられるベッドも必要と…。

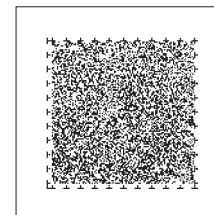
(30代/東日本大震災)

### 体験 VOICE

特別支援学級の児童には、言葉を交わし、安心感を与える  
ことが必要だと思いました。 (40代/北海道胆振東部地震)



支援が必要な人も含めて「誰ひとり取り残さない」みんなで支える防災を「インクルーシブ防災」といいます。これは2015年の国連防災世界会議で示された理念で、国際社会が取り組む課題として広がりました。



支援等を必要とする人の

## 共通の備え、6つのこと

### ① 個々に必要な物を、量とともに確保する

高齢者なら飲み慣れている薬、妊産婦なら赤ちゃんに必要な物、医療機器を使っている人ならポータブル電源といった、その人に必要な特有の備えを十分にしておきましょう。



### ② 支援者や支援施設と、災害時の対応について話し合う

どこにどうやって避難するかといった救急時の対応について、同居している家族や親戚とはもちろんのこと、支援者（ヘルパー、介護職員など）や支援施設とも、話し合っておきましょう。



### ③ 災害時に転院が必要か、かかりつけ医と話し合う

病気やケガの療養中の人は、薬や治療食、手当用品などの備えや、災害時の対応について、かかりつけ医と相談を。災害時に転院が必要になるかどうか確認しておきましょう。



### ④ どんな助けが必要か、ヘルプカード等に記しておく

支援を受ける際に配慮してほしいことを記したヘルプカード（東京防災266ページ）。緊急連絡先等の基本情報のほかに、自分は何が苦手で、どんな支援が必要かを書いて、バッグ等に入れて常に携帯しましょう。



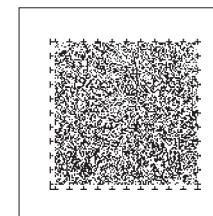
### ⑤ 避難先が自分の特性と合っているかを確認する

障害者用トイレがあるか、車椅子で移動できるか、自分の特性を理解している人がいるかなどを確認しましょう。困難な場合は、要配慮者に対して特別の配慮がなされた「福祉避難所」へ入れるか自治体に確認を。最寄りの避難場所も教えてもらいましょう。



### ⑥ 日頃から地域の人との付き合いを大切にする

隣近所との付き合いがあれば、いざというときに助け合えます。家に支援を必要としている人がいる場合は、それを周りに知ってもらうことも大切。地域の防災訓練はできる限り参加しましょう。



出典：内閣府「福祉避難所の確保・運営ガイドライン」  
[https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1604hinanjo\\_hukushi\\_guideline.pdf](https://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/pdf/1604hinanjo_hukushi_guideline.pdf)

かかりつけ医に相談を

## 体力・体調に不安がある人の備え

### 必要な薬等を いつでも持ち出せるように

薬を服用している場合は、発災時にすぐに持ち出せるように。7～10日分の薬とお薬手帳はマストです。また、感染予防のためのマスク、アルコール消毒液、体調を管理するための体温計なども非常用持ち出し袋に入れておきましょう。



通院中の  
基礎疾患のある人等

### 緊急時の治療について かかりつけ医に相談を

通院中の人は、もしものときにどんな対応を取ればよいかを必ず相談しておきましょう。また、災害時に重要なのは、自分が受けている治療に関する情報です。初めて担当する医師にも自分の既往歴や服用している薬などを適切に伝えられるようにしておきましょう。



### 身の周りの安全な環境を整えよう

家族等の助けを借りながら、建物や家具などの安全を確認し、大きな家具には転倒防止対策を。高齢者等は、河川増水や土砂災害の危険がなければ、出入口に近いところで休むようにしましょう。そうすることで、いざというときは、すぐに避難を開始できます。



高齢者等

### 被災生活で困らない物を備えておこう



非常用持ち出し袋と備蓄品は、基本の防災グッズに、自分が必要とする物を加えます。食事等で服を汚すことが多い人は着替えを余分にに入れておくと安心です。食事を飲み込みにくい人はとろみ剤を。体力に自信がない場合は、介助ベルトを加えておきます。

➔ 50 ページ

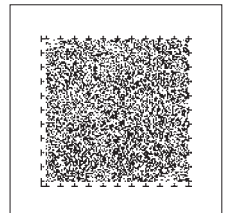
#### 通常の防災グッズにプラスするアイテム

常に携帯する物

- 常備薬・お薬手帳
- 老眼鏡・入れ歯・補聴器
- 口腔ケア用品
- 健康保険証のコピー・  
介護保険証のコピー

必要であれば用意しておきたい物

- 車椅子・杖
- 紙おむつ・  
パッド類
- 非常用介護食
- とろみ剤
- 介助ベルト



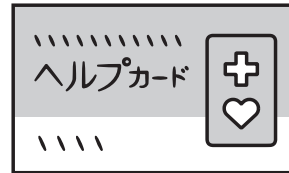
もしものときを想定して

## 身体に不自由がある人の備え

### 見え方紹介カードやヘルプカードへの記載は具体的に

目が不自由な人  
耳が不自由な人等

弱視の場合は、「視野が狭くひとり歩きが困難」等、見え方を具体的に記入した「見え方紹介カード」を携帯しましょう。ヘルプカードには、緊急連絡先や必要な支援内容などを記載しておきます。



### 周囲の環境が大きく変わることを見越して準備しよう

被災後は、普段は自立している人でもひとりでの移動が困難になります。避難場所や避難所までは、支援者と一緒にいくつかの避難経路を事前に歩いてみて、予測される危機を伝えてもらいましょう。非常用持ち出し袋と備蓄品は個々に必要な物を加えましょう。

#### 通常の防災グッズにプラスするアイテム

- |  |  |
|--|--|
| 目の不自由な人                                | 耳の不自由な人                                  |
| <input type="checkbox"/> 特殊レンズ等（予備）    | <input type="checkbox"/> 防災用ホイッスル・ブザー    |
| <input type="checkbox"/> 軍手（手を保護するため）  | <input type="checkbox"/> 筆談用具            |
| <input type="checkbox"/> 白杖（折りたたみ式）    | <input type="checkbox"/> 補聴器・人工内耳（予備と電池） |
| <input type="checkbox"/> 点字板           | <input type="checkbox"/> 聴導犬のフード・身の回り品   |
| <input type="checkbox"/> 盲導犬のフードや身の回り品 |  |

### 支援者と一緒に避難所と避難経路を確認しよう

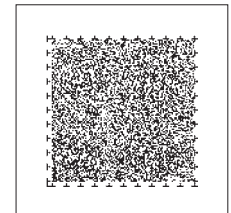
肢体が不自由な人  
介護が必要な高齢者、  
重病の人等

避難場所や避難所まで、支援者と一緒に車椅子で実際に行ってみましょう。途中の段差、放置自転車など避難時の妨げになる物があれば、地域の町会・自治会や隣近所の人に相談を。避難所となる場所では、階段の有無やトイレなどの環境をチェックしておきましょう。



### 医療機器を使っている家庭ではもしものときの対処法を具体的に

ペースメーカー等の医療機器を使っている人は、異常が発生したときの対応や連絡方法の確認をしておきましょう。酸素吸入器や人工呼吸器を装着している人は、必要な備蓄をするとともに、停電の際、外部バッテリーが作動できるようにフル充電の状態にしておきます。緊急時の支援者や体調悪化時の相談先などについても具体的に決めておきましょう。



周囲との協力を大切に

## 意思疎通に不安がある人の備え

ヘルプカードには  
必要な支援内容等を記載しておこう

発達障害がある人  
精神障害がある人  
認知症の人等

急激に状況が変われば冷静な行動が取りにくくなります。そこで、あなたに必要な助けを支援者がすぐに把握できるよう、ヘルプカードや障害者手帳は常に携帯を。「安全な場所に連れて行ってください」等、必要になると考えられることを記入しましょう。



ひとりで外出中に災害にあったときの  
取るべき行動を決めておこう

外出中に災害が起こったら？避難の際に家族や支援者と離ればなれになってしまったら？外出先での約束事をいくつか決めておきましょう。

### もしものときの約束事の例

- 家族や知人が迎えに来るまで、その場所を離れないでじっとしている
- 誘導者の指示に従い、安全な場所に着いたら家族に連絡を取ってもらう
- 困ったことがあれば、周りの人にヘルプカードを見せて助けを求める

出典：内閣府 防災情報のページ「Helpful Apps and Websites in the Event of Disaster (Multilingual)」  
[https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index\\_en.html](https://www.bousai.go.jp/kokusai/web/index_en.html)

日本の自然災害を知っていますか？

外国人等

日本は地震や台風などの自然災害が多く、日常生活が継続できなくなるような被害が発生することもある。そういった地域性を理解し、被害を最小限にするためにできる備えを普段から心がけましょう。



普段から地域とのつながりを大切に

お住まいの地域の防災訓練やボランティアなどには積極的に参加を。また、地域の行事等を通して、お互いの理解を深めておきましょう。



災害時に役立つアプリを  
いますぐダウンロード！

災害の情報を得るための外国語に対応したアプリや、外国語への音声翻訳アプリがあります。事前にスマートフォン等にダウンロードしておきましょう。

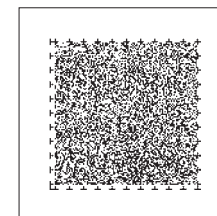


発災時に便利な多言語アプリとウェブサイト一覧

翻訳アプリ「VoiceTra (ボイストラ)」  
31言語の外国語に  
翻訳してくれる音声翻訳アプリ  
※提供元：国立研究開発法人 情報通信研究機構 (NICT)



内閣府「防災情報のページ」  
英語、中国語、韓国語、スペイン語など  
14の言語に対応しています



出典：内閣府「外国人のための減災のポイント」  
<https://www.bousai.go.jp/kyoiku/gensai/index.html>

## 目まぐるしい変化にあわせて 妊産婦・乳幼児等の備え

### 妊娠初期と後期では 心身の悩みが違います！

妊娠初期は、妊娠したことによる身体の変化があり、つわり症状やめまい、立ちくらみがあるほか、流産の危険性もあります。妊娠中期は比較的安定している時期ですが、貧血や妊娠高血圧症候群や切迫早産などにかかりやすい時期でもあります。出産が近づく妊娠後期は、体重が増加しお腹が大きくなるので、バランスがとりづらく動きがとりにくくなります。また出産に備えた準備も必要になります。妊娠期ごとの身体の特徴を知り、その時期に合わせた備えをしておきましょう。かかりつけの産婦人科医と非常時の連絡先、家族の連絡方法、もしものときの対処方法なども話し合っておきましょう。

妊産婦

外出時は  
歩きやすい靴と  
両手があくバッグで！



### 産後のことも考えた もしもの備えを万全に

出産後は、<sup>おろ</sup>悪露が続いたり、乳腺炎等乳房のトラブル、尿漏れ・痔などに悩まされることがあります。生理用品や尿漏れパッド、保湿クリームなどの準備をしておきましょう。また、無理な姿勢での授乳は腰痛の原因に。身体に合う授乳クッションがあると便利です。



## 抱っこひもは必携。 いつものママバッグ+αの備えを

赤ちゃんのお出かけに必要な物が詰まったママバッグは、もしものときにも大活躍。加えて、被災生活に必要なアイテムは、日常的に使っている物を多めに備えるよう心がけましょう。

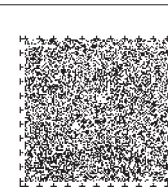
車やバギーで外出するときでも、抱っこひもは常に携帯を

乳幼児



### いつも使っている物を多めに備える日常備蓄を

- ミルク（粉末・液体）  
スティックタイプや液体ミルクが便利です。普段、母乳の人も備えておきましょう。アレルギー対応の物が必要な場合はその準備を。
- 離乳食・ベビーフード  
赤ちゃんの口に合うか確かめておくとう安心です。
- ベビー用のおやつ  
赤ちゃんがストレスを抱えたときに、食べ慣れたおやつが気持ちをほぐします。
- ガーゼ類  
歯の汚れを落としたり、顔を拭いたり、何かと便利です。
- 紙おむつ・お尻拭き  
普段は布おむつの人も必須。お尻拭きは身体を拭くのにも役立ちます。
- アレルギー対応の薬・葉酸サプリ  
アレルギーを持っている場合は、症状が出たときに使用する薬を用意しましょう。



出典：内閣府「赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート」  
[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)

## 乳児用液体ミルクを知っておこう

乳幼児

お湯が必要なく、常温で長期保存できるとして災害時や備蓄の有用性が注目を集めている乳児用液体ミルク。調乳済みのため菌混入リスクが低く、乳首付きのタイプだと哺乳瓶の必要もありません。乳児期の栄養源としては母乳が最適ですが、災害時だけでなく、外出するときにも重宝するので、ぜひ知っておきましょう。



### 乳児用液体ミルクの特色

#### 育児の負担軽減

夜間や共働き世帯、母親不在時などでも授乳可能です。

#### 外出先でも便利

ミルクを作る手間が省略され、外出時の所持品も少なくなります。

#### 災害時の備えとしても活用が可能

ミルクを作るためのお湯が不要です。

また、乳首付きのタイプだと哺乳瓶も必要ありません。調乳済みのため、菌混入リスクが低くなります。



乳児用液体ミルク

## 感染症に備えて 予防接種を受けておこう

乳幼児

乳児期の赤ちゃんは、免疫が低く抵抗力が弱いので、不衛生な状況下では感染症への注意が必要です。予防接種は、適切な月齢になったら早めに済ませておくことで安心です。

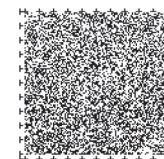


## 保育園・幼稚園と「もしもの約束」は必須！

災害時は、外出先や勤務先からすぐに迎えに行けないことも考えられます。あらかじめ保育園や幼稚園と、避難先や災害時の連絡方法など、もしもの場合を想定した約束事を共有しておきましょう。



出典：内閣府「赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート」  
[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzyokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzyokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)





## 被災時に役立つことを 遊びの中でやってみよう！

幼児・児童

もしもに備えた練習は、遊びのときがチャンス。ママ友やパパ友にも声をかけてみて楽しみながら一緒に経験することで、どんな協力をし合えるかを話し合うきっかけにもなります。



備蓄食品を、ラップで覆った皿で食べてみましょう。



発災時に周囲に助けをを求めることを想定し、笛が吹けるか試してみましょう。



和式トイレを使ってみましょう。

## 子供の外出時には 行き先の確認を

災害時は、携帯電話やSNSが使えなくなるおそれがあります。子供が外出するときは、行き先や誰と会うかなどを、必ず確認するようにしましょう。万一、家に帰れないときはどこに避難するか、家族とどこで待ち合わせるかも決めておきます。



## 公衆電話の使い方を 子供に教えておこう

児童

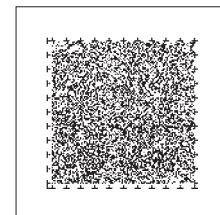
公衆電話も災害時の連絡手段のひとつです。公衆電話の使い方を知らない子供には、使い方を教えておきましょう。小銭と、電話番号を書いたメモを持たせておくにより安心です。

子供には保護者の電話番号を暗記させておこう！



## 避難先や緊急時の連絡方法など 学校での対応を確認しよう

子供が通う学校では、児童をどこに避難させるか、災害の種類ごとに把握していますか？また、もし子供が登下校中に被災したら、学校に避難するのか、家に帰るのかといった判断基準を子供と一緒に確認しましょう。学校とは緊急時の連絡方法を共有しておきましょう。



避難先での過ごし方を考慮して

## プライバシーの確保に不安がある人の備え

性的マイノリティ等

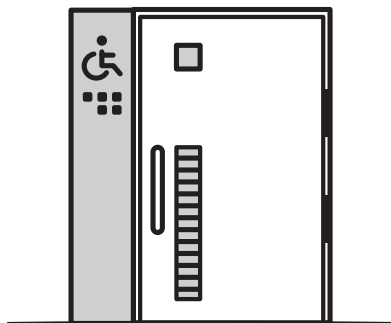
### 避難生活に困らないよう マイアイテムを備えておく

避難所で性的マイノリティの人たちは、下着、生理用品、ひげそりなど男女別の物資を受け取りにくいといった声が聞かれます。災害時に必要となる物は一人ひとり異なります。普段から自分に必要な物を備えておきましょう。



### 避難先はあなたの特性に合っていますか？

最寄りの避難所等に、多目的トイレはあるか、更衣室はひとりずつ使えるか、などを事前に確認しておきましょう。要望等も事前に伝えておきましょう。



一緒に避難するために

## ペットがいる人の備え

ペット

◎「東京防災」92ページ

### 日頃のしつけが肝心

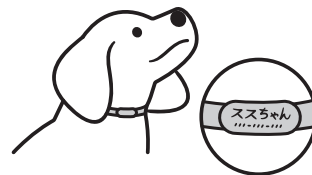
「不必要に吠えない」「人や動物を怖がったり、攻撃的にならない」「トイレは決められた場所でする」など、基本的なしつけは、避難所生活では不可欠です。



### ペットの身元がわかるように

飼い主と離れてしまったときに備えて、迷子札やマイクロチップなどで身元表示をしたり、ペットの写真を撮影・保存しておきましょう。

犬は、迷子札と  
予防接種済票も  
忘れずに



### ペット用品やフードの備えを万全に

フードや水、常備薬、トイレ用品などはしっかり備蓄を。お気に入りのおもちゃもストレスケアに役立ちます。同行避難する場合に備え、ケージやキャリーケースに慣れさせておくことも大切です。

