

自宅が安全なら 在宅避難

災害発生直後の偽情報や誤情報に注意しよう！

大きな地震が発生したときに、メールやSNSは情報入手の手段として役立ちます。
しかし、デマ（偽・誤情報）が拡散すると、多くの人の不安をまねき、救助活動に支障をきたすなど、思わぬ二次被害につながる恐れがあります。
公共放送など、確かな情報を取得しましょう。



立川市には、コミュニティ放送局があり、災害時の情報発信を行います。
エフエムたちかわ 84.4MHz
停電時も、ラジオなら情報収集が可能です

『東京都防災アプリ』を
ダウンロードしよう

いざというときにも役に立つ、東京都公式の防災アプリです。

防災の基礎知識を得られるなど、災害時に役立つコンテンツが掲載されています。



Android 版



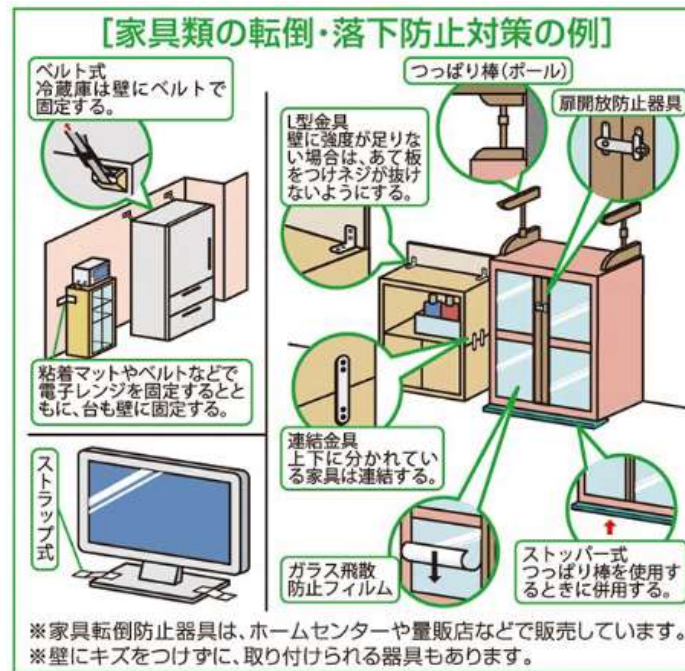
iOS 版

できることから少しずつ

住まいの防災

災害への備えで最も大切なことは
「自分の命は自分で守る」自助の備えです。
災害時に備えて住まいの安全対策を行いましょう。

室内の備え



出典：東京消防庁 HP より

停電に備えよう

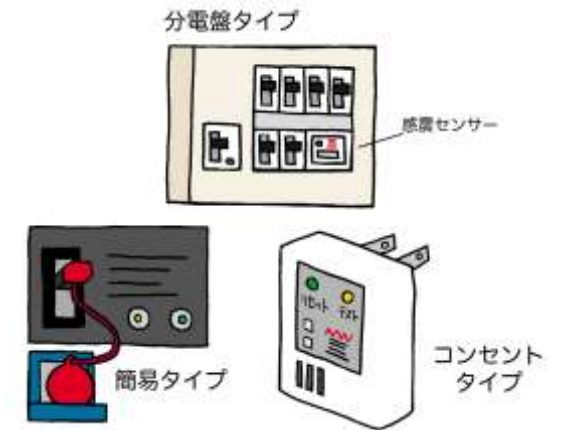
当たり前のように入力している電気が、地震により突然使えなくなることがあります

情報を入手するため、夜間安全に避難するために、用意しましょう

在宅避難の準備をしましょう

通電火災に注意しましょう！

地震による停電から再通電時には、電気機器や電気配線から火災が発生するおそれがあります。
地震発生時に電気を自動で遮断してくれる「感震ブレーカー」が効果的です。



在宅避難

のすすめ

「災害が起きたら避難所に行くしかない」

そのように思っていないですか？

避難所で暮らすことは選択肢の一つにすぎません。

環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで
可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。



防災備蓄ナビ

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

※東京都防災ホームページや東京都防災アプリからもアクセスできます

少し多めに備える

日常備蓄

日常備蓄のイメージ

「日常備蓄」とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食料品等を活用できるという考え方です。



できれば、食べ慣れた物を備蓄するようにしましょう。被災時は慣れない環境に不安やストレスを感じ、食欲不振を起こす可能性も考えられます。



在宅避難をするためには
日ごろからの備蓄が必要となります
どのようなものが必要か確認しましょう

主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢者女性1人の4人家族の例)

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
食品等	水	1人1日3L
	無洗米	4kg
	レトルトご飯	27食
	乾麺 即席麺	3パック
	缶詰 (さばの味噌煮、野菜など)	9缶
	果物の缶詰	3缶
	レトルト食品	9個
	野菜ジュース	9本
	飲み物 (500ml)	9本
	チーズ・プロテイン等	3パック
生活用品	お菓子	3パック
	栄養補助食品	9箱
	健康飲料粉末	9袋
	ポリ袋	1箱
	ラップ	1本
	アルミホイル	1本
	ティッシュペーパー	4箱
	トイレットペーパー	4ロール
	点火棒	1本
	布製ガムテープ	2巻
衛生用品	軍手	9組
	ビニール手袋	1箱
	救急箱	1箱
	マスク	9枚
	常備薬	1箱
	除菌ウェットティッシュ	120枚
	使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分
	アルコールスプレー	2本
	歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度
	歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度
分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
女性	生理用品	30個セット
	基礎化粧品	適宜
乳幼児	粉ミルク	18食
	スティックタイプ	18食
	液体ミルク	18食
	アレルギー対応離乳食	9食
	お尻拭き	3パック
高齢者	おむつ	30個
	使い捨て哺乳瓶	18個
	おかゆ	9食
	補聴器用電池	適宜
	入れ歯洗浄剤	90錠

災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの	数量
カセットコンロ	2台
カセットボンベ	8本
簡易トイレ	45回分
懐中電灯	2灯
LED ランタン	最低3台
ヘッドライト	4個
乾電池	適宜
手回し充電式などのラジオ	1台
携帯電話 充電器	適宜
リュックサック	1個

