

2 日頃からの備え (自助)

(1) 備蓄品

地震が発生したときは、電気・ガス・水道などの供給が止まるほか、食料品や生活必需品の入手が困難になる場合もあります。**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄品を用意しておきましょう。

なお、青梅市で備蓄している食料等は、自宅が倒壊・焼失してしまうなどで、自宅で生活ができなくなってしまう方の分です。災害に備えて必ず各自で備蓄を行いましょう。

■主な備蓄品

- | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料品 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ティッシュ | ペット用 | |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット | <input type="checkbox"/> ゴミ袋・大型ビニール袋 | | |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・コップ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> コンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | | |
| <input type="checkbox"/> 箸・スプーン | <input type="checkbox"/> 携帯用充電器 | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター | <input type="checkbox"/> ラップ | | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 栓抜き・缶切り | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |

必要に応じて

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク | <input type="checkbox"/> ほ乳びん | <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> おむつ |
| <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 介護用品 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> アレルギー対応食料 | | | |

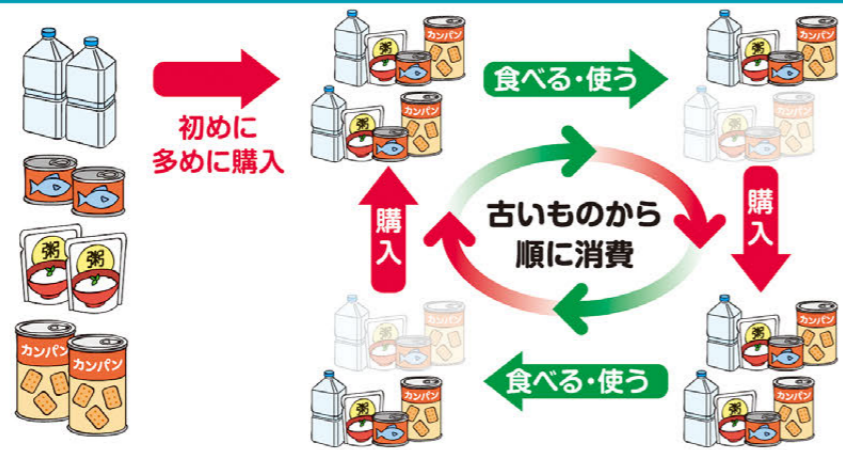
POINT 避難に備え、上記備蓄品とは別に、貴重品や衣料品などの生活必需品を**非常持出品**として用意しましょう。事前にリュックにまとめ、玄関の近くや寝室、車のトランクに入れるなど、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。



■日常備蓄のすすめ

普段から使っているものを常に少し多めに備えておき、消費したらその分を補充し、常に一定量の食料・日用品を備蓄する方法を日常備蓄(ローリングストック)といいます。

日常でも使用できるものを多めに購入しておき、消費したらその都度買い足すことで、常に一定量の備蓄ができます。



■トイレの備え

下水道の断裂や、上水道の断水が起こると、日常で使用しているトイレが使用できなくなります。簡易トイレ・便袋の備蓄は、水や食料と同じくらい重要です。【1日7~8回】を目安に用意しておきましょう。なお、上下水道の復旧には1か月以上かかることもあります。

【洋式便器の使用】



【簡易トイレの作り方】

例) ダンボール箱をガムテープで補強し穴を開ける
2重にしたポリ袋を張り破いた新聞紙を入れる



自宅のトイレが使用できないと...

- ・仮設トイレは掃除が行き届かず不衛生
- ・仮設トイレは男女共用の場合も
- ・感染症のリスクが上昇
- ・トイレを我慢し体調不良に

自助による備えが重要

(2) ペット対策

ペットを飼っている方にとって、ペットは大切な家族の一員です。災害時に悲しい思いをしないためには、日頃からの備えが大切です。



■ペットとの同行避難

避難所等に同行避難することになった場合、ペットを居住スペースに入れることはできません。定められたスペースで、飼い主の責任で飼育します。

■避難所の飼育スペースについて

避難所では、施設の状況に応じ、居住スペースとは分離してペット用のスペースが設定されます。個々のペットの飼育は飼い主の責任で行い、必要な用具(ケージ・えさなど)も飼い主が用意します。

■災害時にペットとはぐれてしまったら

飼い主不明の動物は、東京都(動物愛護相談センター)が保護することになっています。発災直後には、市で一時的保護した場合でも、都の保護施設に移されることも想定されます。

ペットの特徴を記録した手帳や写真(携帯電話にデータを保存しておく)があれば飼い主の特定に役立ちます。

また、ペットがマイクロチップを装着していると、保護された場合に飼い主等の情報を照会することが可能なため、飼い主のもとに戻りやすくなります。

■日頃から準備しておくこと

- ペットの防災用品.....フード・水、常備食・療法食、首輪・リード、トイレ用品、ケージ・キャリーバッグ、食器など
- 身元表示.....首輪に迷子札(飼い主氏名、住所、電話番号等)、鑑札・注射済票、マイクロチップ
- しつけ.....「待て」「伏せ」などの基本的な指示に従う、ケージに嫌がらずに入る、トイレは決められた場所でする、無駄吠えをしない、各種予防接種と健康管理など
- 協力しあえる仲間づくり.....いざというときのために、親戚、友人などのペットの一時預け先を確保しておく
地域の防災訓練等に参加し、避難所開設のイメージをしておく
- 不妊・去勢手術.....大声で鳴いたり、マーキング(尿スプレー)などのトラブルが軽減される
- あずけ先の確保.....あらかじめ知人・ペットホテルなど避難先を確保しておく

(3) 災害用伝言ダイヤル

災害時には、自分の安否情報を登録したり、家族や親せき、知り合いなどの安否情報を確認できるサービスが、通信事業者各社から提供されます。平常時に体験利用できる日がありますので、家族で訓練をしておきましょう。

	サービス内容
電話・携帯電話・PHSなど 音声によるもの	<p>災害用伝言ダイヤル(171) 被災地の方の電話番号をキーにして、安否等の情報を音声で登録・確認できるサービスです。固定電話、INSネット*、公衆電話、ひかり電話*及び、災害時にNTTが避難所などに設置する災害時用公衆電話等から「171」をダイヤルすることで利用できます。(※ダイヤル式電話をお使いの場合には、ご利用になれません。) 被災地の方の固定電話・ISDN・ひかり電話・携帯電話・PHS・IP電話の電話番号が登録可能です。</p> <p>録音したいとき 171 → 1 → 自宅の電話番号または相手先の電話番号を市外局番から登録する → 伝言を録音する 伝言は30秒間</p> <p>聞きたいとき 171 → 2 → 伝言を再生する</p>
インターネットを利用した文字によるもの	<p>携帯電話各社が提供する「災害用伝言板サービス」 各社「トップメニュー」から、安否情報の登録ができ、PCや他社端末でも確認できます。</p> <p>Web171 (https://www.web171.jp/) 災害用伝言板(web171)にアクセスし、電話番号をキーとして伝言情報を登録、全国(海外含む)から確認し、追加伝言も可能。登録したメッセージを最大10件の登録先にメール通知することもできます。</p> <p>J-anpi ~安否情報まとめて検索~ (https://anpi.jp/top) 「電話番号」または「氏名」を検索入力することで、通信各社が提供する災害用伝言板および報道機関、各企業・団体が提供する安否情報を対象に、まとめて確認することができます。</p>

- 体験利用**
- 毎月1日・15日 00:00 ~ 24:00
 - 防災とボランティア週間(1月15日 9:00 ~ 1月21日 17:00)
 - 正月三が日(1月1日 00:00 ~ 1月3日 24:00)
 - 防災週間(8月30日 9:00 ~ 9月5日 17:00)
- ※詳しくはNTT東日本webサイト → <https://www.ntt-east.co.jp/saigai/index.html>