

今やろう 7日分の備蓄

首都直下型地震が発生し、電気・ガス等のライフラインや、物資の供給が止まった場合、食料や生活用品等の確保が必要になります。過去の震災時の避難所では「支援物資が行き渡らない」「トイレが使えない」等の問題もありました。家が無事で、地域に火災の危険がない場合は、自宅にとどまる在宅避難が可能です。

日頃からいざというときに備えて、生活するうえで必要なものを7日分（最低3日分）備蓄しておきましょう。

問合せ 防災課 ☎内線492

大人一人(7日分)当たりの備蓄量目安

飲料水 3ℓ(1日当たり)×7日分=21ℓ

食料 3食(1日当たり)×7日分=21食分

携帯トイレ 5回(1日当たり)×7日分=35回分

日常備蓄

なくなる前にちょっとだけ多めに購入

「日常備蓄」とは、普段使っている物を常に少し多めに備えることです。普段はあまり食べないもの(乾パン等)を特別に準備する必要がなく、すぐに取り組めます。下表を参考にして、今から始めましょう。

なくなる前に買い出しへ



日常備蓄リスト

食品飲料

- 水(飲料水、調理用等)
- 主食(無洗米、麺等)
- 主菜(さばのみそ煮・野菜等の缶詰)
- 缶詰(果物等) □野菜ジュース
- 菓子類(チョコレート等) □栄養補助食品
- 調味料(しょうゆ、塩等)

生活用品

- 持病の薬・常備薬
- 使い捨てカイロ □ライター
- 乾電池 □ゴミ袋・大型ビニール袋
- 食品用ラップフィルム※

※食品等に敷くと洗いものを減らせます

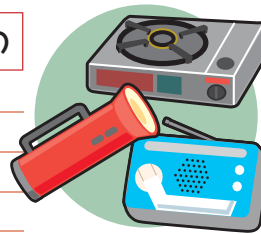
衛生用品

- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ □生理用品



災害時に特に必要なもの

- カセットコンロ
- 懐中電灯
- 携帯トイレ
- 充電式等のラジオ 等



※上記は一例です。家庭の状況にあわせて、備えましょう

2面 今確認しよう 家の中は大丈夫？

東日本大震災の教訓を生かして 荒川区長・特別区長会会長 西川太一郎

平成23年3月11日に発生した東日本大震災から7年が経過しました。多くの尊い命が失われ、甚大な被害が生じたことに、心から哀悼の意を表します。また、今なお避難生活を送っておられる多くの方に、改めて衷心よりお見舞い申し上げます。

区では、東日本大震災の教訓を生かして、さまざまな災害対策を進めています。今後、更なる充実を図り、区民の皆様の安全・安心のため、職員一丸となって取り組んで参ります。

東日本大震災7周年追悼式当日の弔意について

区では、3月11日の東日本大震災7周年追悼式（政府主催）当日に、区役所本庁舎等に半旗を掲揚するとともに、区主催行事等において地震発生時刻（午後2時46分）に合わせ1分間の黙とうを行い、哀悼の意を表します。皆様のご協力をお願いいたします。

問合せ 総務企画課 ☎内線2211