



## 災害に対する自宅での備えは万全ですか？

東京にはさまざまな災害リスクが潜んでいます。いつもの暮らしに少しだけ手を加える、小さな備えの積み重ねが、多くの命を守ります。今からできる準備を進めましょう。

### 「日常備蓄」で災害に備えましょう

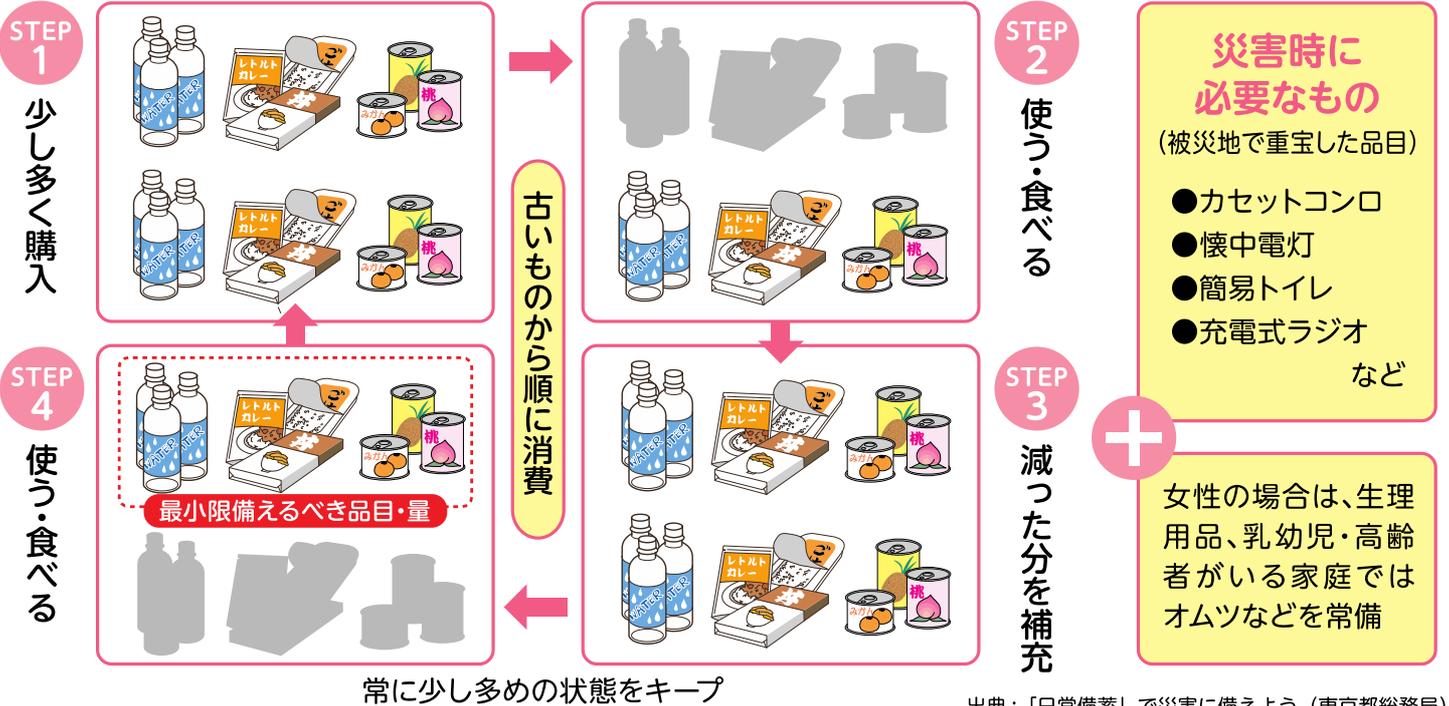
「日常備蓄」は、災害に備えて特別な準備をするのではなく、普段使っているものを常に少し多めに用意しておくことです。

備蓄品の種類や量は、家庭構成や家族状況によって異なります。まずは3日分、できれば1週間分を目標に備蓄を進め、災害に備えましょう。



東京防災公式キャラクター  
「防サイくん」

### 東京都で勧めている日常備蓄のイメージ



出典：「日常備蓄」で災害に備えよう（東京都総務局）

から皆様へ

# 東京都からのお知らせ



災害はいつ起こるかわかりません。

日ごろの備えが大切です。

家族や地域の方々と、できることから始めましょう。

「備えよ、常に！」

東京都知事 小池百合子

地震発生

首都直下地震が発生すると、  
建物倒壊や火災など様々な被害により、  
生活に大きな影響がでます。



↑詳細はコチラ

発災直後

- ・揺れによる**家具の転倒**により下敷きとなる可能性
- ・電力、上下水道、ガスなど**ライフライン**が途絶し、生活に大きな支障
- ・マンションでは水道が供給されても、**当面トイレ**が利用できない可能性
- ・**携帯電話**はつながりにくく、スマホの**バッテリー**が切れると家族との連絡が困難に

・家具転倒防止対策や災害時の家族との  
連絡方法※の確認を行いましょう。



災害用  
伝言ダイヤル  
171



※ 災害用伝言ダイヤル(171)等で、家族の安否確認メッセージを登録・確認できます。

3日後

- ・電力が復旧した際、倒れた電気ストーブや照明器具に接触する可燃物から**通電火災**が発生する可能性
- ・被害状況によっては、**ライフライン**の復旧や**計画停電**が長期化する可能性

・避難時は、必ずブレーカーを落としましょう。



- ・避難生活の継続により**ストレス**などが増加
- ・スーパー・コンビニでは、**生活必需品の品薄状態**が継続
- ・点検終了まで**エレベーター**が使用できず、外出等が困難

・避難生活に備え、水や食料、携帯トイレ、  
常備薬等を備蓄しましょう。

