

【備えておくべきことは？】

特に子どものいる家庭では、いざという時に安全かつ迅速に避難できるような準備が必要です。また半年に一度は「防災の日」を決めて、災害対策の見直しを行いましょう。



★地震発生時の心得をおさえておきましょう。

→東村山市役所 HP [くらしの情報](#) → [防犯・防災・救急](#) → [防災](#) → [地震関係情報](#)
→ [日頃の備え（地震！そのとき…心得 10 か条）](#)



HP はこちら

★一般的な防災グッズの他に子どものための防災グッズを用意しましょう。

【常に持ち歩きたいもの】

母子手帳・保険証 マスク ホイッスル 常備薬 現金 ウェットティッシュ

【多めに備蓄しておきたいもの】

おむつ 衣類 ミルク ベビーフード 飲料水

※このうち最低3日分は備蓄すること。可能であれば1週間分が望ましい。

※子どもの服のサイズは各家庭で決めた「防災の日」にチェック。

※保存食は賞味期限を定期的にチェック。期限間近な物は普段の食事に使い、不足分を買い足しておくが無駄もないのでおすすめ。

※アレルギーをお持ちのお子さんはアレルギー用緊急カードも準備し、食材はアレルギーに配慮された物を買って足しておこう。

【子どものいる家庭が防災グッズに加えたいもの】

哺乳瓶 おしりふき 除菌シート・ジェル 子ども用ヘルメット
生理用品 アルミブランケット レジ袋 タオル おやつ カイロ
おんぶ・抱っこ紐（さらし） 連絡先を書いた紙 雨具
ポケットティッシュ ベビーシューズ（避難所用） 冷却シート
音のならないおもちゃ 携帯の充電器

※玄関やベッドの横などすぐに持ち出せる場所に。

※スマートフォンのラジオが聴けるアプリは、災害時の情報収集に重宝します。ぜひインストールを。

※さらし、レジ袋はオムツの代わりに。その他、さらしは抱っこ紐やけがの手当て、生理用品の代わりにもなるので便利です。

【あると便利なもの】

ネームタグ(避難生活中にはぐれた時も安心)
おしゃぶり(非常時のストレスを軽減させることも)
毛布(寒さしのぎの他、授乳時の目隠しにも使える)
エアクッション(どんな場所でも寝かせられる)

★避難方法を確認しておきましょう。

避難経路・いっつき集合場所・避難所、水害が想定される地域は事前に確認を。
※災害の種類によって避難所は異なります。

→東村山市役所 HP

くらしの情報

防犯・防災・救急

防災

避難場所等



HP はこちら

Q、もしもの時はどこに避難すればいいのでしょうか？

A、家が安全であれば家にとどまってください。家に戻れないときや危険でとどまれない場合は、近くの避難所へ避難してください。市立の小中学校が避難所となることが多いので、安全に移動できる場所を選んでください。市のHPなどで避難所の開設状況を確認できます。また、近隣の市と協定を結んでいますので市外の避難所でもかまいません。（東村山市防災安全課）

★連絡方法を確認しておきましょう。

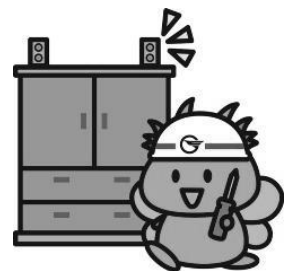
普段は便利な電話も、災害時には繋がりにくくなることも。家族内で連絡が取れる方法を前もって話し合い、使い方を覚えておきましょう。

- NTT 災害用伝言ダイヤル「171」
- 携帯電話会社の災害伝言板サービス
- SNS（twitter、Facebook、LINE など）
- ネット回線を使った電話（skype など）など

※電話が繋がりにくいときでも、インターネットなら繋がる可能性も。

★家庭内の対策 普段から以下のことを確認しておきましょう。

- 家具の転倒防止対策
- ガラスの飛散防止対策
- 子どもの目の高さに危険なものはないかどうか



小さなお子さん連れでの避難生活はいろいろと難しい面があります。できるだけ家で過ごせるよう、家具の転倒・落下・移動防止対策を行うなど、家を安全な場所にしておくことが大切です。そして、普段からご近所づきあいを通して「この家庭には小さな子どもがいる」と認識してもらうこと。自分の住む地域の危険な場所や避難ルートを把握するためにも、地域の防災訓練に参加していただけるといいと思います。（東村山市防災安全課）

アプリ紹介

先輩ママが使っている！



東村山防災 navi（東京都東村山市）

スマートフォンやタブレットで東村山市内の防災に関する情報や防災行政無線の放送内容などを受け取ることができるほか、市内の防災施設へのナビゲーション機能も利用できます。災害時には被害情報を発信し、共有することができるのでいち早い避難行動につながります。



東京防災アプリ（Tokyo Metropolitan Government）

「東京防災」「東京くらし防災」「災害時モード」の3つのモードで構成されており、モードを使い分けることで楽しく豊かな防災知識を学習しながら、いざというときにも役に立つ機能がたくさん搭載されています。