

東日本大震災から10年 あの日を教訓に、 今できることは

2011年3月11日、未曾有の大地震が襲った東日本大震災。あの日を教訓に、いずれ起こると予測される首都直下地震などの災害に備え、今できることを考えてみましょう。

【担当課】 危機管理課 ☎03 - 5654 - 8572
 地域防災課 ☎03 - 5654 - 8254

地震発生！その時どうすれば？

いざという時、落ちついて行動するために地震発生時の行動を再確認しましょう。

地震発生～3分 (地震発生中)

揺れを感じたり、緊急地震速報が鳴ったりした時は、身の安全を最優先に行動しましょう。物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」安全な場所で頭を守り、揺れが収まるまで待ちましょう。



3～5分 (揺れが収まった後)

慌てず、ガラス片などを踏まないように靴やスリッパを履いてから次の行動を取ってください。

- ▶火の元の確認、初期消火
- ▶窓や戸を開け出口を確保
- ▶家族などの安全を確認



5分後～ (地震発生後)

自宅や近隣の安全を確認し、可能な範囲で初期消火や救助をお願いします。

その後、テレビ・ラジオ・SNSなどから情報収集を行い、適切な行動を取ってください。また、日頃から災害時の避難場所や情報収集方法を確認しておきましょう。

備蓄品の準備はできていますか？

災害発生直後は人命救助が優先されるため、すぐに救援物資が届かないこともあります。水や食料など生活に必要なものを最低3日分、できれば1週間分備蓄し、自力で乗り切れるようにしましょう。

備蓄品の例

- ▶飲料水(1人当たり1日3ℓ)
- ▶レトルト食品や缶詰、アルファ化米や乾パンなどの非常食
- ▶懐中電灯・乾電池
- ▶紙皿・ラップ・割り箸・缶切り
- ▶常備薬 ▶お薬手帳
- ▶カセットコンロ・燃料
- ▶簡易トイレ など



食べながら備える ローリングストック



災害から区民を守る 区の対策

学校避難所の 防災機能強化

災害時に避難所となる学校にマンホールトイレや井戸を整備し、防災機能の強化を図っています。



避難所 運営支援

災害時の地域住民による、自主的な避難所運営を目的に、被災者の受け入れ体制づくりや避難所の開設・運営訓練を支援し、避難所運営の体制強化を図っています。

防災士資格 取得費助成

地域の防災リーダーの育成を目的に、「防災士」の資格取得にかかる費用を助成し、自助・共助による地域防災力の向上を図っています。

葛飾区 総合防災訓練

災害時における各防災関係機関などとの災害対応活動と地域住民の自主防災活動を一体で実施することで、区全体の防災行動力強化を図っています。これまでの災害から見えた課題を踏まえて、より実践的な訓練を実施しています。

