

## キョロちゃんからの お役立ち情報



### 非常食編

日持ちがするので、  
もしものときの非常食として役立ちます。

### ビスケット

調理がいらず日持ちがいい  
乾パンやビスケット類は  
お腹を満たせる適度な  
ボリューム感があります。



### キャラメル

1粒で手軽にカロリー補給。  
1粒ずつ包装されているか  
らみんなで分けやすいです。



### ラムネ

ぶどう糖90%配合の森永  
ラムネは1本で適度にカロ  
リー補給でき、お  
子様でも召し上が  
りやすい商品です。



### ホットケーキ

災害時でも「水だけ」で作  
れて日常も非常時も頼れ  
る森永ホットケーキ。賞味  
期限も24か月で  
備蓄にも最適。



### ゼリー飲料

口栓のついているゼリー  
飲料は、食欲がなくてももの  
どを通りやすく、手軽に栄  
養/エネルギー  
が摂取できます。



### プロテインバー

コンパクトに保管でき、調  
理不要で手軽にたんぱく質  
10gを補給できます。



# 防災の しおり

## 家庭での防災対策

もしもの前に /  
備えよう



キョロちゃん™

# 首都直下地震等の大規模災害に備え、 食べ物や日用品を少し多めに備える 「日常備蓄」を実践しましょう！



## 主な備蓄品目 (夫婦と乳幼児、高齢女性 1 人の 4 人家族の例)

	日常使い(常にキープしておく分)	災害への備え
被災地の経験から	<input type="checkbox"/> 水(1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> カセットコンロ 1個、カセットガスボンベ 2セット(6本) <input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬)2~3種類 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回分程度) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 必要分 <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ等 1個
食品	<input type="checkbox"/> 主食・無洗米 5 キロ、レトルトご飯 6 個・乾麺1パック、即席めん 3 個 <input type="checkbox"/> 主菜・缶詰(さばのみそ煮、野菜等)各 6 缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品 9 パック <input type="checkbox"/> 缶詰(果物等)1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9 本 <input type="checkbox"/> 飲料(500ml) 6 本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3 個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各 1 式	カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい。 加熱しなくても食べられる。 野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う。 加熱しなくても食べられる。
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック(30枚) <input type="checkbox"/> ビニール袋 1袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 1箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 1パック(5個) <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1パック(12ロール) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 1パック(除菌100枚入) <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 1袋(10個) <input type="checkbox"/> 点火棒 1個	給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる。 <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分) <input type="checkbox"/> ラテックス 手袋 1箱(100枚) 手を汚さず調理が可能。 三角巾や包帯の代用、食器に敷いてラップを換えればお皿を洗わず使用可能。
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 2パック(30個×2)	
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク 2箱(スティックタイプ10本×2、アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食 1 週間分以上(アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おしりふき 1パック <input type="checkbox"/> おむつ 1パック(70枚)	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬)1シート <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入歯洗浄剤 1箱(30錠)	

※おおよそ3日~1週間程度を目安量

このリストも参考にしながら、  
自分の家庭にあったものを備えましょう！

「日常備蓄」を進めましょう 東京都発行

# 地震 その時 10 のポイント

## 地震時の行動

### 地震だ！まず身の安全

- ・揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、身の安全を最優先に行動する。
- ・丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで様子を見る。



### 【高層階(概ね10階以上)での注意点】

- ・高層階では、揺れが数分続くことがある。
- ・大きくゆっくりとした揺れにより、家具類が転倒・落下する危険に加え、大きく移動する危険がある。

## 地震直後の行動

### 落ちついて火の元確認 初期消火

- ・火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をする。
- ・出火した時は、落ちついて消火する。



### あわてた行動 けがのもと

- ・屋内で転倒・落下した家具類やガラスの破片などに注意する。
- ・瓦、窓ガラス、看板などが落ちてくるので外に飛び出さない。



### 窓や戸を開け 出口を確保

- 揺れがおさまった時に、避難ができるよう出口を確保する。



### 門や塀には近寄らない

- 屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などには近寄らない。



## 地震後の行動

### 火災や津波 確かな避難

- ・地域で大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難する。
- ・沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難する。



### 正しい情報 確かな行動

- ラジオやテレビ、消防署、行政などから正しい情報を得る。



### 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否

- わが家の安全を確認後、近隣の安否を確認する。



### 協力し合って 救出・救護

- 倒壊家屋や転倒家具などの下敷きになった人を近隣で協力し、救出・救護する。



### 避難の前に 安全確認 電気・ガス

- 避難が必要な時には、ブレーカーを切り、ガスの元栓を締めて避難する。



東京消防庁ホームページより