

# 大地震

---

## 生きのこった後の暮らし

---

制作・発行 練馬区立光が丘秋の陽小学校避難拠点運営連絡会  
監修 心のあかりを灯す会

平成22年12月発行

## 東京で大地震がおこったら…

(阪神淡路大震災と同じM7.3 の場合の練馬区内の想定被害)

建築物全壊棟数	1,582 棟
出火件数	33 件
死者	98 人
負傷者	4,320 人
エレベーター閉じ込め台数	199 台
避難所生活者 1日後	97,847 人

平成 18 年東京都防災会議による。

震源地・東京湾北部、冬の夕方、風速6M

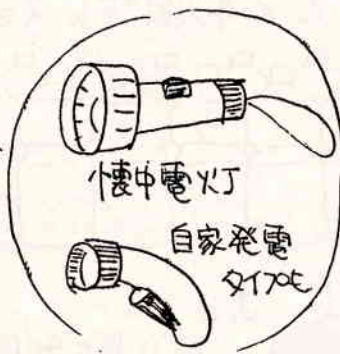
練馬区周辺は想定震度6弱

# 電気の復旧まで およそ 6日

※M 7.3を想定した場合

まっくらだ!

夜間のあかりの確保を!

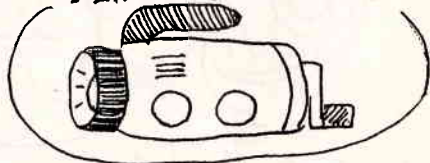
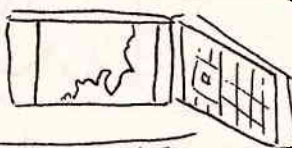


テレビがつかない!

情報の確保を!

手動充電ラジオ、ライト

携帯のワンセグTVラジオ

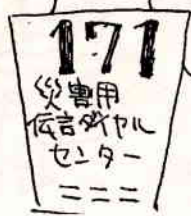


# 通信の復旧まで おおよそ 14日

電話がつかない!

災害用伝言ダイヤル <171> につか、ガイダンスどおりにメッセージを入れ

全員無事です!  
〇〇小学校に避難します!



# 上下水道の復旧まで (おぼろ) 30日

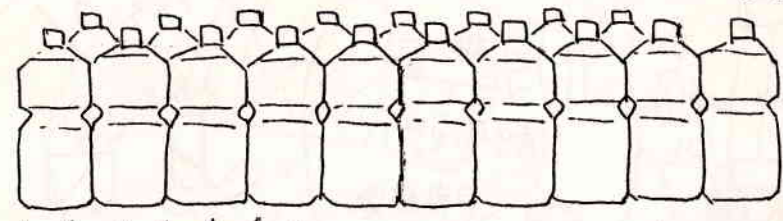
※M7.3を想定した場合

水が出ない! 1日に必要な飲み水3ℓ

4人家族で3日分用意すると...



1人1日3ℓ × 4人家族 × 3日分 = **36ℓ分**

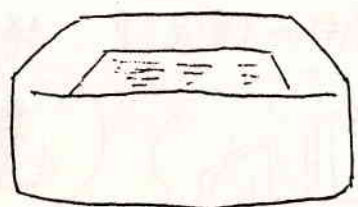


2ℓ入り  
ペットボトル  
18本分!!

トイレの水が出ない!

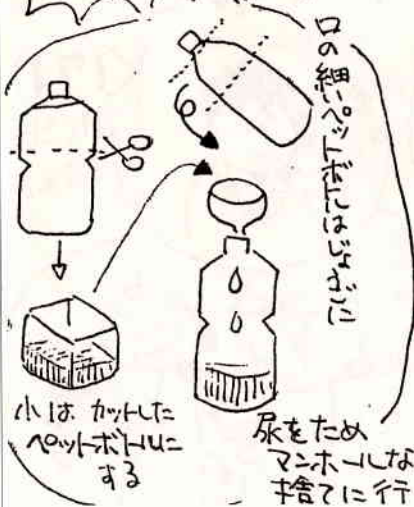


お風呂の  
残り湯を利用



トイレが流せない!

下水道管の破損などがあるとトイレは流せません



# ガスの復旧まで (およそ) 53日

※M7.3を想定した場合

調理ができない!

都市ガスなしで調理できるものの準備を



カセットコンロ



ガス用コンロ



水筒や魔法瓶に  
お湯をためて



あなたかいものが  
食われる

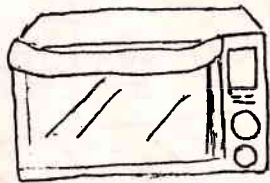
お湯があれば

お風呂に入れない時は...

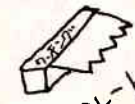
魔法瓶に

お湯にキッチンペーパーを  
タオルをひたして 顔を身体もふく

## ☆電気が復旧したら...



電子レンジ



ホットロール



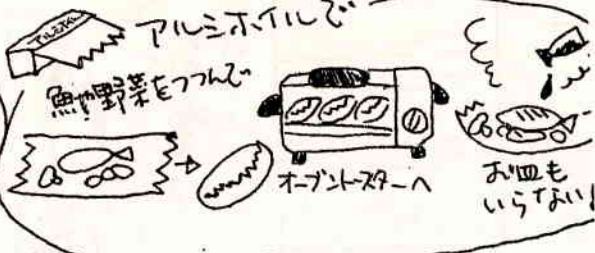
フタの油を  
拭けば汚れない



湯沸かしポット



ラップを  
食器にかけて  
水洗い



アルミホイルで

魚や野菜をトースト



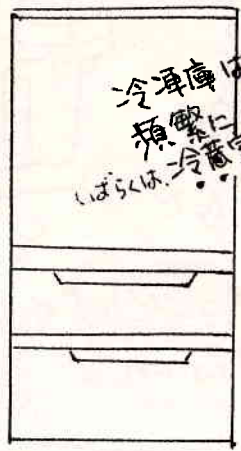
トースターへ

お皿も  
いらない!

救援物資が避難所に届くまで (おぼろ) 3~4日

但し、自宅避難の人には届きにくい!!!

日ごろから常備して使いたい食品



冷蔵庫は停電しても頻りに開けなければいけません。冷置室として使えます。

解凍はトースターやいたみやお湯を火を通して加工する。

食料がなくなったら販売してくれるところを探そう

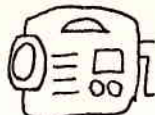
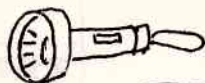


ふたん

# 枕元においておきたいもの



懐中電灯



充電  
ラジオ  
サイト

イザというときに  
必要なものは  
人それぞれです。

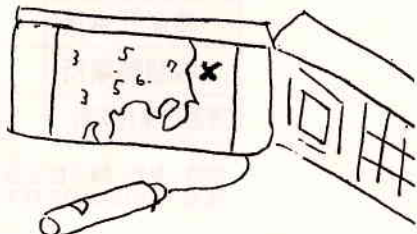
その時  
何が必要になるか  
想像してみましょう。

携帯



スリッパ  
くつなど

ワセクや  
ラジオ付き携帯なら  
情報収集に使える。



ストラップにホイッスルをつけておけば  
声い込められた時に居場所を  
知らせることがができる。



### 我が家の防災メモ

火事・救急 119 警察110 災害伝言ダイヤル 171

氏名・住所・TEL

#### 家族の連絡先

名前	学校・勤務先	電話番号 携帯番号	役割分担

#### 家族のデータ

名前	生年月日	血液型	持病、アレルギーなど

#### 避難場所

一時避難場所

広域避難場所

家族の集合場所