

大規模災害に備えよう!

いざという時のために
準備しましょう!

大規模災害が起きると、ライフライン(電気・ガス・水道など)復旧や救援物資の到着まで最低3日はかかると思われる場合があります。

特に、首都圏の災害時には、食品や生活物資が店頭から売り切れることも予想されます。水と食料は命を守ります。自分と家族の3日分以上(1週間分)を、日頃から備えておきましょう。

主な備蓄品目 (大人2人で3日分の目安)

必需品	<input type="checkbox"/> 水 (1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ6本 <input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ランタン、ロウソク等 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ (1日5回分)
食品	<input type="checkbox"/> 主食 (米2kg、レトルトご飯4個、乾麺、即席麺4個) <input type="checkbox"/> 缶詰 (魚、肉、野菜等 6缶) <input type="checkbox"/> レトルト食品4袋 <input type="checkbox"/> 飲料 (野菜ジュース等) 6本 <input type="checkbox"/> 菓子類 (飴、チョコ等) 3種類 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品、果物缶詰等	<input type="checkbox"/> ビニール袋 (大小、ゴミ袋等) <input type="checkbox"/> 救急用品 (絆創膏、消毒等) <input type="checkbox"/> ラップ、ホイル 各1個 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー、ティッシュ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ (除菌) 1パック <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋、カイロ等
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク 2箱 <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分 <input type="checkbox"/> おむつ、おしりふき 1週間分	<input type="checkbox"/> 常備薬 (処方薬等) <input type="checkbox"/> 高齢者用食品 (おかゆ等) <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤、補聴器電池等

ローリングストックとは



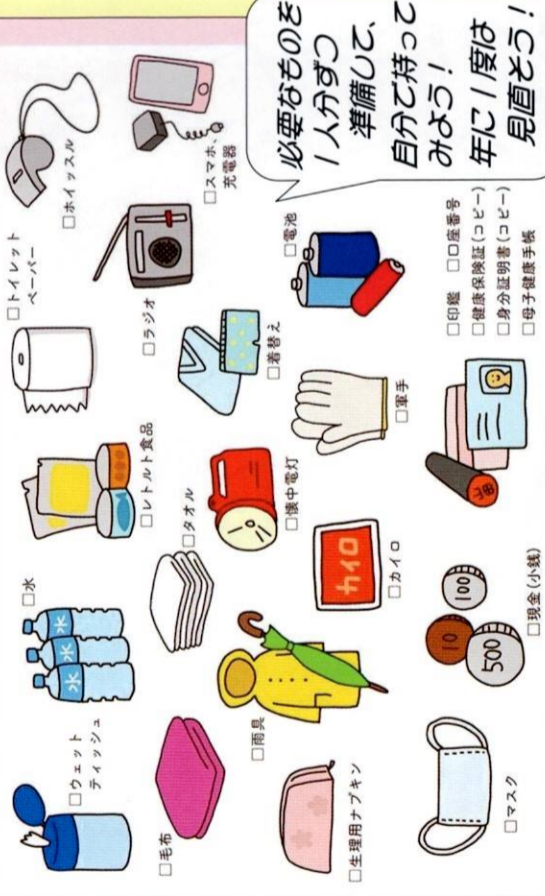
特別なものを用意するのではなく、日常的に使うような保存性のよい食料品を少し多めに『買い置き』し、その備蓄(ストック)した食料品を、定期的に食べて、食べた分を買い足す方法で無駄なく有効です。

備蓄食料はお米や乾麺、缶詰、カップラーメンなど、保存性のよい食材で問題ありません。日持ちする食品を普段から少し多く買い置くことで、備蓄を確保できます。一般的な食料品なら定期的に食べて、その分を買い足すことで賞味期限の心配もありません。普段食べている食品なので、災害時でもおいしく食べられ、精神的にも負担が減ります。

非常用持ち出し袋の内容例 (人数分)

- 懐中電灯、ラジオ、電池、携帯電話
- ヘルメット、マスク、軍手、タオル (防災ずきんなど)
- 飲料水、食料品 (カップめん、缶詰、お菓子類など)
- 貴重品 (現金、健康保険証、預金通帳など)
- 救急用品 (絆創膏、包帯、消毒液、常備薬など)
- 衣類、下着、毛布など
- 洗面用具、ウエットティッシュ、携帯トイレ他

ひなん時の持ち物 (緊急用)



必要なもの
1人分ずつ
準備して、
自分で持って
みよう!
年に1度は
見直そう!

避難に役立つ情報の入手方法 - 正確な情報を集めましょう

- 調布市防災・安全情報メール
(市からの緊急情報・地震・気象・災害の情報)
登録方法 / c-bousai @g-m.jp に空メール
- 調布市公式ツイッター
アカウント / chofuushi ハッシュタグ / #調布市災害
- 調布エフエム放送
ラジオ / FM83.8MHz ストリーミング / ListenRadio
- ケーブルテレビ
J:COM (地デジ 11ch)
- 調布市ホームページ
http://www.city.chofu.tokyo.jp/
- 防災アプリ・ダイヤル
0800-8000-903 (防災無線の内容)
- その他
テレビ / データ放送 (NHK)
アプリ / 東京都防災アプリ
水防総合情報システム (東京都建設局)
http://www.kasen-sui.bo.metro.tokyo.jp/

北ノ台まちづくりネットワーク 地域のAED設置場所

No	施設(事業所)名称	住所	数	小児対応	使用可能時間
1	消防団第14分団	深大寺東町5-9-1	1	可	
2	パティオ深大寺東町5丁目店	深大寺東町5-9-3	1	可	24時間可
3	深大寺児童館学童クラブ	深大寺東町5-14-1	1	可	月~土(休校日除く)9:30~19:00
4	調布消防署深大寺出張所	深大寺東町5-25-11	1	可	24時間可
5	野ヶ谷ふれあいの家	深大寺東町7-23-2	1	可	毎日(利用時のみ)9:00~21:00
6	調布航空宇宙センター	深大寺東町7-44-1	7	可	24時間可
7	調布市クリンセンター	深大寺東町7-47-1	1	可	平日(年末年始除く)8:30~17:15
8	プラン子調布	深大寺東町7-47-1	1	可	24時間可
9	消防団第15分団	深大寺北町1-1-4	1	可	
10	調布市総合体育館	深大寺北町2-1-65	2	可	毎日(年末年始、第1、3月曜除く)9:00~21:00
11	調布市立北ノ台小学校	深大寺北町2-41-1	2	可	平日 8:15~16:45
12	北ノ台小学校学童クラブ	深大寺北町2-41-1	1	可	月~土(休校日除く)9:30~19:00
13	深大寺地域福祉センター	深大寺北町2-40-1	1	可	毎日(年末年始、第4月曜除く)9:00~17:00
14	神代の杜	深大寺北町3-31-1	1	可	24時間可(平日17:00以降、日/祝は呼出入館)
15	深大寺保育園	深大寺北町3-31-8	1	可	月~土(祝日、年末年始除く)17:00~19:00
16	市民深大寺テニスコート	深大寺北町4-4-3	1	可	毎日(年末年始除く)8:00~18:00(4~10月) 10:00~16:00(11~3月)
17	吉祥寺病院	深大寺北町4-17-1	1	可	
18	老人保健施設 花水木	深大寺北町4-17-7		可	24時間可
19	希望の家深大寺	深大寺北町5-6-1			平日 8:30~19:00
20	はなばたけ 学童クラブ	深大寺北町5-9-1	1	可	月~土(休校日除く)9:30~19:00
21	調布市立図書館深大寺分館	深大寺北町5-17-3	1	可	毎日(除外日あり)9:00~17:00
22	シルバードピア深大寺	深大寺北町5-35-26	1		
23	東京都立調布北高等学校	深大寺北町5-39-1	2	不	平日 8:30~17:00
24	工藤ハートフルクリニック	深大寺北町6-38-6	1	可	月~土(木曜午後、日、祝日除く) 9:00~12:00, 15:00~18:00
25	グルメシテイ神代店	深大寺北町6-52-8	1	可	24時間可
26	神代植物公園前駐在所	深大寺北町7-6-10	1	可	24時間可
27	都立神代植物公園	深大寺元町5-31-10	1	可	毎日(月曜、年末年始除く)9:30~17:00

AEDの使い方 (AEDの使い方は防災訓練などで講習を日頃から受けておきましょう!)

- ① AEDの電源を入れます。(機種によって、ボタンを押すタイプと、ふたを開けるタイプあり。)
- ② 電源を入れたら、以降は音声メッセージとランプに従って操作します。

家から歩いて距離やルートを確認しながら散歩してみましょう！

地域の避難所



13 都立調布北高等学校

地域の広域避難場所



地域の二次(福祉)避難所



地域の給水拠点



地域の緊急医療救護所



北ノ台まちづくりネットワーク 地域防災マップ

(2023年3月作成)

日頃からちよつと気に止めて、もしもの為に場所と使い方を確認！

近くのAED設置場所
「もしも突然、人が倒れたら、倒れた人がいたら」
①大きな声で人を呼ぶ
②1人は119番に通報する
③1人はAEDを取りに行く
裏面にAED設置場所の一覧を掲載しています。一覧に無くても設置してある場所があります。



AED

近くの消火器

「もしも火災が起きたら」
消火器の使い方は3動作
①安全栓を引き抜く
②ホースを持って火元を狙う
③レバーを強く握る
北ノ台地域の消火器はおおよそ34箇所場所を覚えておこう！



近くの公衆電話

「もしもの時の公衆電話」
①緊急時の110番通報
②災害時には繋がりがり易い
*子どもたちと公衆電話の使い方一緒に確認しよう！
北ノ台地域にある公衆電話は11ヶ所



凡例

- 避難所
 - AED
 - 公衆電話
 - 消火器
 - 給水拠点
 - 防災無線
 - 給水拠点
- (※ 屋内)

