



# いざという時の 備えは大丈夫ですか？



避難場所と連絡方法を家族と決めておきましょう！  
家族で話し合ったことをメモにして、全員で持つことも大切です。

東久留米市の防災行政無線放送の内容が、電話・メール・X(旧 Twitter)などで確認できます。

・音声自動応答システム。TEL：042-472-1117（放送後24時間以内）

・「安心くるめーる」（メール配信サービス）

☐bousai.higashikurume-city@raidens2.ktaiwork.jp に空メールを送る。

☐QRコードを読み取り、  
空メールを送る。



→仮登録完了のメールが届きますので、画面の指示に伴い本登録をしてください。

・X(旧 Twitter)による情報発信・・・東久留米市防災防犯課をフォロー。

地震対策やっていますか？

\*家族等と連絡方法を決めている

・・・約20%

\*家具等の転倒防止をしている

・・・約30%



\*出典：東京都「妊婦・乳幼児の災害対策に関する都民アンケート集計結果」平成18年

◎災害用伝言ダイヤル(171)は、練習用として次の期間、  
体験利用できます。

☆毎月1日・15日(0:00~24:00) ☆正月三が日(0:00~24:00)

☆防災週間 8/30~9/5(9:00~17:00)

☆防災とボランティア週間 1/15~1/21(9:00~17:00)

## ≪連絡の方法など決まっていますか？≫

災害時は災害用伝言ダイヤル(171)

災害用伝言版(web171)

災害用伝言ダイヤルは、地震等の災害発生時に速やかにサービスを提供します。「web171」では、電話番号をキーとして伝言情報(テキスト)を登録することができます。

### ＜伝言ダイヤル利用方法＞

#### メッセージを残す

「171」をダイヤル



「1」録音を選ぶ



自分(被災地)の  
電話番号をダイヤル



続けて「1」を入力



メッセージの録音



「9」で終了

#### メッセージを聞く

「171」をダイヤル



「2」再生を選ぶ



被災地の方の  
電話番号をダイヤル



「1」で再生開始



メッセージの再生



繰り返しの再生は「8」

次のメッセージは「9」



再生後のメッセージの録音は「3」

\*登録できる電話番号は、固定電話・携帯電話・IP電話です。

利用に関しては、携帯電話・PHSは契約されている通信事業者へ  
ご確認をお願いいたします。

# 大地震のとき、子どもとあなたは大丈夫？

(東京都保健福祉局：「地震がくる前に子どものためにできること」(登録番号 18347) より抜粋)

## 1. 部屋：安全なスペースの確保は災害時だけでなく 子どもの事故予防にも役立ちます。

- 家具の転倒防止対策をしていますか？
- ガラス窓に飛散防止フィルムを貼っていますか？
- 重いものや危ないものを高い位置に置いていませんか？

## 2. 防災用品：最低3日分の備えをしましょう！

- 非常持ち出し袋をすぐ使える所に用意してありますか？
- 災害に備えて子ども用品を準備していますか？
- 飲料水や食料を3日分蓄えていますか？

\*「東京備蓄ナビ」にて家族に合わせた備蓄(目安)を調べることができます。

## 3. 情報：家族との安否確認や待ち合わせ、どうしますか？

- 災害時の家族の連絡方法や集合場所を決めていますか？
- 緊急時の対応について、かかりつけ医と話していますか？
- 幼稚園や保育園等の防災対策を知っていますか？



- ・妊婦は一人で避難しない！を原則に。
- ・誰に協力をしてもらおうか考えておきましょう！
- ・妊婦が持ち出せる荷物の重さは5kgくらいまで。
- ・母子健康手帳は必携です。
- ・内服薬がある場合は、薬と薬局でもらうお薬手帳を持ちましょう。

# いざという時のためにママが 普段から持っておきたいもの。



- 母子健康手帳
- 保険資格の確認できるもの
- 妊婦健診を受けている  
病院の診察券
- 家族との災害取り決めメモ
- 飲料水      ○ 小型非常食
- ビニール袋      ○ 生理用品
- ウェットティッシュ

## 非常持ち出し物品(一例) \*最低3日分は揃えておきましょう

- ・ 食料・飲料水・ラジオ(電池)・懐中電灯(電池)・軍手・はさみ
- ・ 携帯電話充電器・マスク・タオル・ラップ・カイロ・ライター
- ・ 歯ブラシ又はマウスウォッシュ類・新聞紙・アルミシート
- ・ 呼び笛(玉のないもの)・トイレトペーパー・ビニール袋
- ・ ウェットティッシュ・常備薬・携帯トイレ・メモ用紙・筆記用具

## \*いざという時のために準備しておきたい物(非常持ち出し物品に追加する物)

27週まで	・ 下着    ・ 清浄綿    ・ 生理用品    ・ 貴重品
28週以降	~27週までの物に加えて~ ・ 粉ミルクまたは液体ミルク・水(ミルク用)・哺乳瓶 ・ 紙おむつ・赤ちゃんの衣類・授乳服・抱っこ紐 ・ バスタオル・おしり拭き