

～地震が起きたら何をする？～



ライフラインが止まったら

電気

地震直後は約**9割**が停電。
大部分の地域で復旧するのは
1週間後の見込み。



停電になっても慌てない。



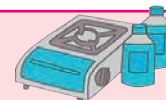
まず、**明かり**を確保。
それから**冷蔵庫**の中身を確認し、その日
に食べられるものをチェック！
食べる優先順位を考えましょう。
その後は庫内の冷気を保つために冷蔵庫
の開閉は最小限に。

都市ガス

安全確認できるまで
全契約世帯で供給停止になることも。
東日本大震災ではガス製造設備の損傷
のため全面供給停止。
供給再開に**1か月強**かかりました。



熱源は大切。



ガスが止まった時は**カセットコンロ**が
活躍します。**ガスボンベ**も忘れずに（1
本で約90分使用できます）。
取り出しやすく、**家族全員が知っている
場所**に置いておきましょう。

水

約3割の世帯で**断水**。
断水状況がほぼ解消されるのは
1週間後と想定されます。
その間は地下式給水栓や給水車
から供給を受けます。



節水の工夫。



できるだけ洗い物を出さないために
●ポリ袋をボウル代わりに
●ラップをお皿や茶わんに敷いて
●クッキングシートをフライパンに敷いて
炒め物
●アルミホイルで包み焼き などの工夫を。

名古屋市業務継続計画（震災編）第3版（令和2年3月）などより

在宅避難・テント泊・車中泊でも

「避難者登録」をすれば救援物資はもらえます！

学校などの指定避難所で「避難者登録」をすることで、避難所に避難
していなくても救援物資の支給が受けられます。

安全が確保できるまでは指定緊急避難場所ですぐに避難しますが、感染症予防の
観点から3密（密閉・密集・密接）を避けるためにも、自宅が倒壊や浸水の
おそれがない場合などは、在宅での避難について検討しておきましょう。

お近くの指定避難所は
「名古屋市防災アプリ」
でチェック



Android版 iPhone版



名古屋市健康福祉局



食育ピクトグラム

今の備蓄で大丈夫？



備蓄はあるで、何とかなるわさ

電気やガスや水道が止まってでも食べられるものはありますか？
加熱なしで**そのまま食べられる食品**、**開けただけで食べられる食品**、**お湯を加えるだけ**の食品などもありますか？



お金がかかりそう

家の中に何があるのかチェックしてみてください。缶詰やレトルト食品、カットわかめなどの乾物も災害時に活用できます。
今あるもので、**主食+主菜+副菜**となるように組み合わせを考え、**不足しているもの**を買い足しましょう。



置き場所がないでござる

普段使いの食材を備蓄食品にも活用することで、備蓄のためのスペースを少なくすることができます。

食品の**保管場所は家族みんなが知っておくこと**が大切です。

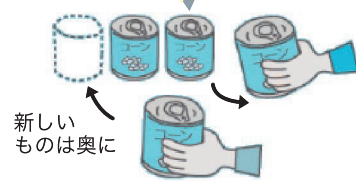


賞味期限が管理しきれない！

普段から食べているものならば、**新しく買ったら古いものを食べるように**して回転させることで、賞味期限を気にせず備蓄できます。

アルファ化米や缶入りのパンなどの備蓄食品は防災の日（9月1日）や、キャンプやピクニックなどの機会に**実際に食べておきましょう**。

使う前に
買っておこうね



防災袋に入れる持出用食品等の例（1人あたり1日分）

食 品



食品以外のもの

