

あなたの○の数は、
多かったですか？
それとも、少なかったですか？



大切なのは、今のあなたの防災への取り組みを
今一度見つめ直し、そなえていくことです！



テレワークの今だからこそ！

やっておこう 自宅の防災 ワークシート



東京・有明にある防災体験学習施設 「そなエリア東京」で、そなえについて学んでみませんか？



そなエリア東京では、地震発生後、被災した街を通り抜け避難場所に避難するまでの流れを体験できる「東京直下72hTOUR」を中心に、防災や首都直下地震について学ぶことができます。

防災体験学習施設
「そなエリア東京」
※東京臨海広域防災公園内にあります。



〈個人(10名未満)でご来場の場合〉



個人・ご家族のご来場に際して、事前の電話でのご予約は必要ありません。



体験を希望される方は、お早めにご来場いただきインフォメーションにて、お名前とご参加人数などをお申し出ください。なお、定員を上回る場合には次回のご案内をお待ちいただけます。



防災体験学習ツアーのご案内は1時間に1回程度となっております。

交通アクセス



【最寄駅】りんかい線「国際展示場駅」徒歩4分／ゆりかもめ「有明駅」徒歩2分
※当施設に駐車場はございません。

ご利用案内

- 東京臨海広域防災公園
【開園時間】6:00~20:00 (12/31~1/1休園)
【入園料】無料
- そなエリア東京
【開館時間】9:30~17:00 (最終入場は16:30まで)
【休館日】月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌日休館)
※年末年始および臨時休館日があります。
- 【入場料】無料
- ご利用に関するお問合せ
東京臨海広域防災公園管理センター
東京都江東区有明3-8-35
TEL:03-3529-2180
FAX:03-3529-2188



想像してみてください。
もしテレワーク中に
地震が起きたら…。

あなたの部屋は、地震が起きたらこんな風になってしまいませんか？
テレワークの導入に伴い、在宅の機会が増えました。
この機会に一度、ご自宅の備えを確認してみませんか？
どれだけ準備できているか、10の視点で振り返ってみましょう！

東京直下72h TOUR記念スタンプ欄

memo



会社名：
(団体名) _____

部署名： _____

氏名： _____



各項目の○×の数を数えながら進みましょう。

1 食料 & 水



Q. 今準備できていますか?

○ or ×

1週間分の食料と飲料水を準備しておきましょう。好きなお菓子なども準備しておくと、災害時の気分転換になります。飲料水は、大人1人1日あたり2リットル～3リットル必要といわれています。

ワークシート ご自身・家族で必要な備蓄の量を計算してみましょう

1日の食事回数 人数
食料 回 × 人 × 7日 = 食分

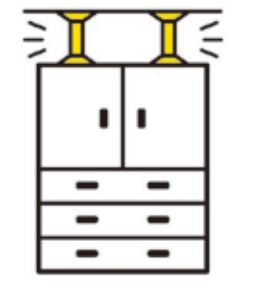
1日に必要な水 人数
飲料水 3 ℓ × 人 × 7日 = ℓ

2 家具の固定

Q. 固定していますか?

○ or ×

家具は、金具や突っ張り棒で固定しましょう。テレビは、粘着マット等をして固定しましょう。地震で倒れる可能性のある家具は倒れた際、ドアをふさがない向きになるように設置しましょう。また、照明は落下時に割れないよう、固定型のものを選ぶようにしましょう。



5 LEDランタン(照明)

Q. 今準備できていますか?

○ or ×



停電にそなえて、LEDランタンなども準備しておきましょう。

4 避難場所の確認

Q. 避難場所をご存知ですか?

○ or ×



災害時、自宅にいられなくなった場合、どこに避難するか、あらかじめ家族で話し合って決めておきましょう。予定されていた避難場所が使えなくなる可能性もありますので、3ヶ所程度想定しておくとういでしょう。

3 家族・友人・会社の連絡先

Q. 連絡先を控えていますか?

○ or ×



災害時、家族や友人知人、会社とも連絡がとれるよう、連絡先を控えておきましょう。また、あらかじめ家族で話し合い、災害時の連絡方法を確認しておきましょう。

6 衛生用品

Q. 在庫は十分ありますか?

○ or ×

トイレットペーパーや生理用ナプキン等も、十分な在庫(1ヶ月分)を準備しておきましょう。また、コロナ禍で必要になったマスクやウェットシート、消毒用アルコールも準備しておきましょう。



7 災害用トイレ

Q. 用意はありますか? ○ or ×

1週間分の災害用トイレを準備しておきましょう。大人1人平均5～8回、トイレを使用すると言われています。

ワークシート ご自身・家族で必要な備蓄の量を計算してみましょう

1日のトイレ使用回数 人数
トイレ 回 × 人 × 7日 = 回分



9 発電・蓄電

Q. 今準備できていますか?

○ or ×

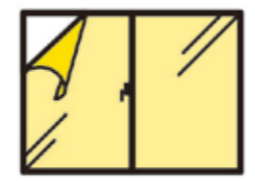


長期的な停電にそなえて、発電機等を準備しておきましょう。

8 ガラス飛散防止

Q. 窓にガラス飛散防止フィルムを貼っていますか?

○ or ×



窓ガラスにはガラス飛散防止フィルムを貼りましょう。貼ることによって、地震や台風等でガラスが割れても、破片が飛び散りにくくなります。

10 あなただけの備え

Q. 今準備できていますか?

○ or ×



ご自身・ご家族の健康を守るため、各個人で準備しなければならないものをそなえておきましょう。持病のある方は常備薬やお薬手帳、アレルギーのある方はアレルギー対応の食料等が該当します。めがねやコンタクトを使用している方は、予備を持つようにしましょう。

○×の合計数を下の欄に記入しましょう。

○の数... 個

×の数... 個

