

## フェイスアのルール

大規模地震（震度5強）が発生した場合、フェイスアは次のルールで対策を実施します。

大規模地震や水害が発生した場合、理事会・災害協力隊は会議室を災害対策本部として活動します。救助依頼や、問い合わせは災害対策本部へ連絡してください。

大規模地震が発生した場合、災害対策本部が解除するまで自宅トイレ使用・ゴミ出しが禁止となります。解除のお知らせはエントランスの掲示や管理室からの放送によって行います。

停電時には防犯のために自動ドアを閉鎖します。

自動ドア閉鎖中の出入口は通用口になります。

フェイスアは全住民分の食糧・水を備蓄していません。各戸で家族分の防災の準備を進めてください。救急用品は災害対策本部にも備えがあります。必要な場合は災害対策本部へ問い合わせてください。

大規模地震や水害が発生した場合、治安悪化防止のために住民以外のフェイスアへの侵入を禁止します。特に女性や子供だけの行動は避けるなど、非常時の行動は注意してください。

安全確認や救助活動時にやむを得ない場合、災害協力隊がバルコニーの隔て板を壊して通行したり、ガラスを割ったりすることがあります。

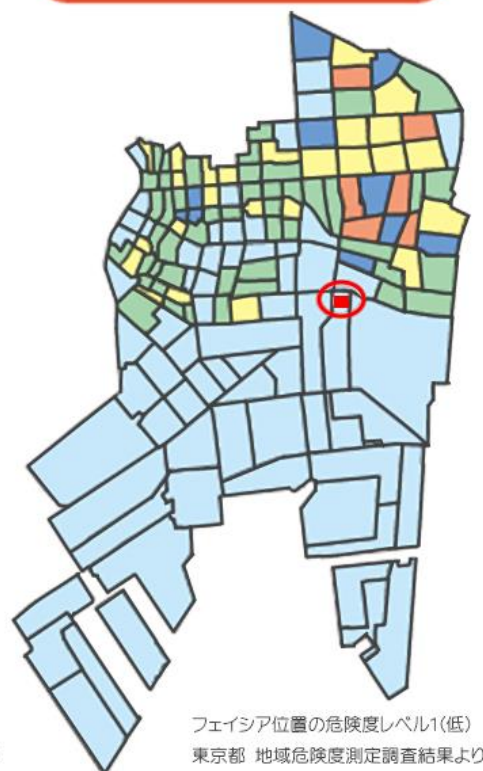
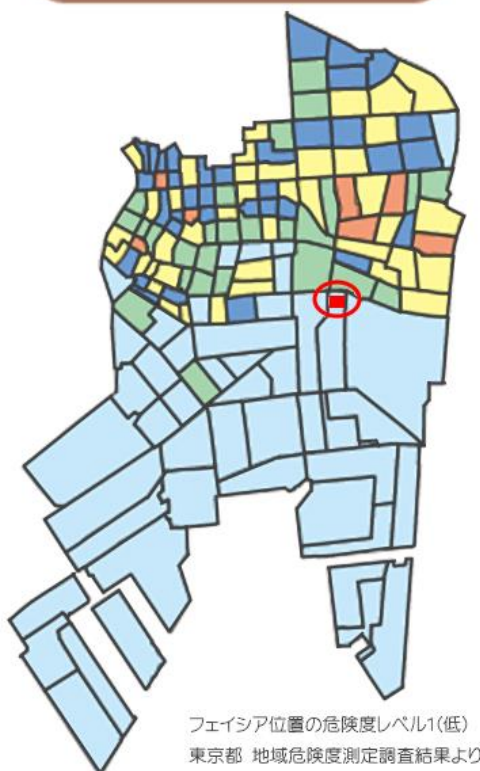
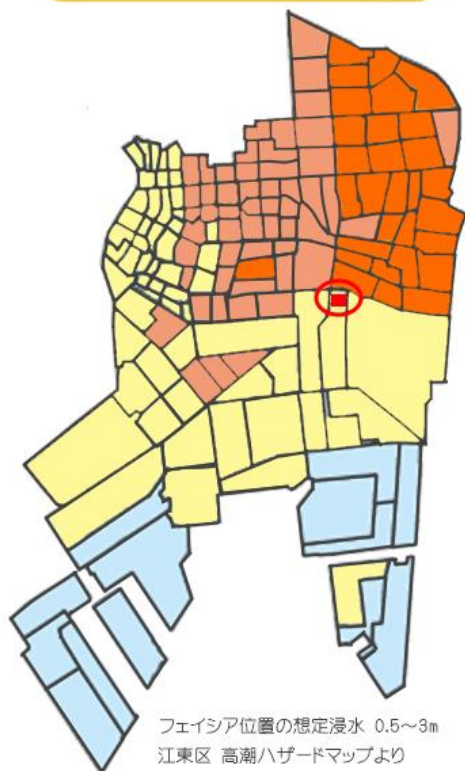
## 防災マップ

大規模台風での「高潮の浸水深さ」が0.5～3m、地域危険度測定調査の「建物倒壊危険度」「火災危険度」は危険度が低いランク1となっています。他のハザードマップや最新の防災情報は区報やホームページで定期的に確認してください。

たかしお しんすいふか  
高潮の浸水深さ

たてもものとうかい きけんど  
建物倒壊危険度

かさい きけんど  
火災危険度



## 避難について

フェイスアの指定避難場所は「**南砂小学校**」です。

避難は火災や建物の損壊などにより自宅での生活が困難な場合に行いますが、基本的には自宅での避難生活です。普段から食料や水など防災のための備蓄をしましょう。

## 災害時の準備

ライフラインが長期間停滞した場合、公助による支援があるまで最低3日間、できれば1週間の食料品の備蓄が推奨されています。フェイスア災害協力隊では、次のような物資を備えることを推奨しますが、各家庭に必要なものは異なりますので普段から必要なものは何か考えてみてください。

### ○必須なもの

(品目の★はローリングストック推奨、数量の()内は推奨数)

No.	品目	数量目安	分類	用途
1	簡易トイレ(1日5回×家族分)	15回(35回)×人数分	衛生	トイレ(MS便座にセット)
2	保存水★(1日3L×家族分)	9L(21L)×人数分	飲食	飲料・調理
3	非常食★(1日3食×家族分)	9食(21食)×人数分	飲食	食料
4	カセットボンベ★ ※気温10℃条件下	4本(10本) / 2名	飲食	燃料
5	乾電池★(3日で単三17本使用/一人)	17本(40本)×人数分	生活	明かり・充電・ラジオ
6	トイレットペーパー★	12巻	衛生	トイレ、清掃
7	運動靴	家族分	安全	室内でも有効
8	ポリ袋(大45ℓ・中・小各50枚程度)	適宜	衛生	食事、トイレ、防寒等
9	救急セット★(絆創膏・包帯・消毒薬)	1セット	衛生	緊急傷病時
10	常用薬★(切らせない薬は特に)	7日分	衛生	
11	粉ミルク ★	1週間分	飲食	赤ちゃんの食事
12	紙おむつ★	1週間分	衛生	赤ちゃんのトイレ
13	生理用品★	必要量	衛生	
14	カセットコンロ	1台	飲食	カセットボンベと共に使用
15	携帯ラジオ	1台	生活	情報収集
16	LEDランタン(各種乾電池対応)	1灯	生活	設置型光源

### ○あると役立つもの

#### 【避難生活に役立つもの】

- ・給水用ポリタンク・バケツ・懐中電灯・使い捨てカイロ(停電時の寒さ対策)
- ・レスキュー寝袋(停電時の寒さ対策)
- ・ビニール手袋(衛生用)・マスク(作業用・感染防止用)・ティッシュペーパー(清掃用)
- ・ソーラーバッテリー(電話等充電用)・リュックサック(避難時用)
- ・ストレス緩和のためのゲーム(トランプや双六系)など

#### 【節水に役立つもの】

- ・口腔ケア用ウェットティッシュ・ドライシャンプー・サランラップ・紙皿・紙コップ・割り箸
- ・焦げ付かないアルミホイール

#### 【破損物の応急対応・補修用】

- ・ガムテープ・段ボール・レジャーシート・紐(ビニール)

## 💡 ローリングストックを活用しよう！

普段から食べている食料品の購入時に、**長持ちする**食材を**少し多め**に買って置き、食べた分を新たに買い足していくことで、常に一定量の食料を家に準備しておく方法です。

普段から食べなれている食品を家庭内に備蓄することで、避難生活でも普段と近い食事ができます。

### ○長持ちする食材

主食・・・無洗米、パックご飯、乾麺（ゆで時間が短いもの）、カップ麺等

主菜・・・カレー、牛丼、パスタソース等のレトルト食品、肉や魚の缶詰  
（ツナ缶が便利）

【日持ちする野菜】

冷蔵6カ月：じゃがいも

冷蔵2カ月：玉ねぎ、かぼちゃ、さつまいも、ごぼう、白菜

その他・・・野菜ジュース、インスタント味噌汁、調味料（砂糖、塩、醤油、油など）、ふりかけフルーツの缶詰、珈琲紅茶、飴やチョコレートのお菓子等



1週間を乗り切ろう！

1～3日目：冷蔵・冷凍室にあるものを食べる

4～7日目：ローリングストック法で備蓄した非常食を食べる

## ふだんからの防災準備

ふだんから災害時のことを考えて、備えておきましょう。

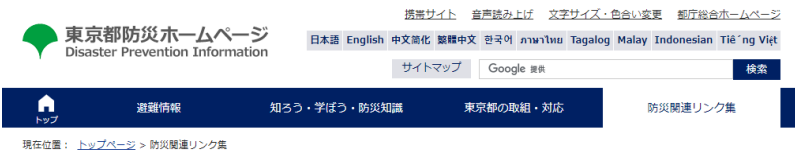
室内の安全対策	家具固定・ガラス飛散防止・怪我防止対策を行っておきましょう。 阪神・淡路大震災の負傷の多くは「家具の転倒・落下」が原因でした。
給水が受けられる場所	災害時の最寄りの給水ステーションは「区立南砂三丁目公園 南砂 3-14-21」、「江東給水所 新砂 3-6-17」です（令和3年4月1日現在）。  
家族との連絡の取り方	家族がバラバラの時に発災するかもしれません。災害伝言ダイヤル171など家族との連絡方法を確認しておきましょう。 災害時に会社に一時待機するかなどの行動も確認しておきましょう。
自宅への帰宅ルート	学校や会社から自宅へ徒歩で帰るルートを調べておきましょう。 地震直後には移動できなくても、いずれ帰宅することになります。建物の倒壊などで大きく迂回しなければならない場合も、どの方向を目指して帰ればよいか確認しておくことで少し安心です。帰宅困難者への支援策についても知っておくとよいでしょう。
日頃から防災情報	災害発生後の生活を少しでも安心して過ごせるよう、日頃から防災を意識することが大切です。

# 防災情報

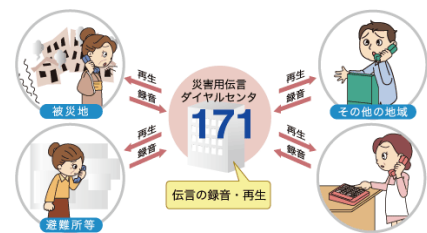
**防災情報 江東区** (<https://www.city.koto.lg.jp/bosai/index.html>)



**東京都防災ホームページ** (<https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/link/index.html>)



**災害伝言ダイヤル (171)** (<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171s/goriyou.html>)



「171」をダイヤルし、  
利用ガイダンスに従って、  
伝言の録音・再生を  
行ってください。



**気象庁防災情報** (<https://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html>)



**東京ガス キッズ防災** (<https://www.tokyo-gas.co.jp/scenter/bousai/>)



**NHK ニュース速報** (<https://www3.nhk.or.jp/news/>)



**メロディハイム南砂町フェイスア (災害協力隊)** (<https://mhmf.info/>)



- ・災害協力隊の広報掲示 バックナンバー
  - ・フェイスアの備蓄品リスト
  - ・防災訓練計画
- などの情報を掲載しています。



# 防災計画

フェイスアの防災計画 2022 を併せて配布いたします。

各ご家庭の活動以外に、災害協力隊としての活動計画を記載していますので、ご一読ください。

また災害協力隊へのご参加は随時受け付けておりますので、興味のある方は管理室へお問い合わせください。