



災害に備えて



避難する際に
用意しておきたい！

大人とこどもの防災グッズ



乳幼児用非常持ち出し品を忘れずに用意しましょう

災害発生時等、避難しなくてはならないときの乳幼児用非常持ち出し品を準備しておきましょう。

避難所等では、必ずしも十分な備蓄品や食料品を提供できるとは限りません。そのため、避難するときに避難所等で使用するものを平常時から持ち出しやすい場所に備えておきましょう。また、非常持ち出し品は、使い慣れた物を最低限3日分用意しておきましょう。

乳幼児用非常持ち出し品 ☒

☐ 粉ミルク・液体ミルク3日分

☐ 飲料水3日分

☐ 哺乳瓶・マグ

☐ こどもの食料3日分

☐ スプーン

☐ 紙皿

☐ 紙コップ

☐ 授乳用ケープ



☐ 親子健康手帳

(母子健康手帳)

☐ 健康保険の加入状況が
分かる書類(資格確認書等)

☐ 乳幼児医療証

☐ おむつ

☐ おしりふき

☐ 防臭袋(汚物入れ)

☐ ウエットティッシュ

☐ 清浄綿



☐ ガーゼ

☐ ティッシュ

☐ ビニール袋

☐ 使い捨てカイロ

☐ バスタオル

☐ 着替え

☐ おもちゃ

☐ 抱っこひも・おんぶひも 等



※足りないものがあれば必要に応じて追加するようにしましょう。

「使える備え」にしよう！

こどもの防災グッズ そろえ方のコツ

☐ こどもの食べられるものを忘れずに！

防災用のお菓子やパン、フルーツの缶詰等、食べ慣れたものや好物を用意してあげましょう。



アレルギーがある場合は、
アレルギー対応食を忘れずに。

☐ 持ち出し品は持ち出せる重さに！

持ち出し品は最小限に。
特に小さいこどもがいる場合、こどもを抱っこした状態で一緒に持てるか確認してみてください。



☐ 避難生活のこどもの不安をやわらげるために

その子ならではの日常に必要なものやおもちゃを用意しておきましょう。発熱材やカセットコンロ&ガスボンベ等食材を温めるものも必要です。



買い置きを備蓄に！

「ローリングストック」を活用しましょう！

使ったら使った分だけ新しく買い足すローリングストックで、常に一定量の食料や必需品を備蓄しておきましょう。



食品は最低3日～1週間分用意しましょう

過去の災害例から見てみると、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが少なくありません。家族を守るために最低3日～1週間分×家族の人数分の食品備蓄が望ましいとされています。



.....



災害発生

ライフライン停止 約1日～7日

ライフライン復旧

ハザードマップ等を確認し、お住まいの地域の状況に応じて多めに備えることも大切です。

！ 家庭備蓄の例

必需品	 水 1人1日およそ3ℓ程度 (飲料水+調理用水)	 お好みのお茶や 清涼飲料水等も、 あると便利！	 カセットコンロ・ カセットボンベ 1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物	 米 1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度)	 乾麺 ・そうめん、パスタ、うどん、そば	
	 カップ麺類	 パックご飯 おかゆ	 その他(適宜) ・LL牛乳(常温保存可能品) ・シリアル・スキムミルク
主菜 たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー ・パスタソース	 缶詰 ・肉、魚、大豆	その他 ・魚肉ソーセージ
	 日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも	 梅干し、のり、乾燥わかめ	 調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ
副菜 その他 (適宜)	 野菜ジュース、果汁ジュース、果物缶詰	 チョコレートやビスケット 等の菓子類も大事！	

慌てず避難するために…

大規模な災害発生時には、自力での避難が難しい妊婦さんや乳幼児がいるご家庭への避難の援助を行っています。避難行動要支援者として登録希望の方には、名簿への登録と避難支援等関係者への情報提供に同意いただく必要があります。





災害が起きる前に連絡方法や避難場所を確認しましょう

連絡方法

緊急時の連絡方法について家族や親戚、隣人と話し合っておきましょう

家族がそろっていないときに災害が発生することがあります。被災状況によっては安否確認等で電話が殺到し、連絡が取りづらくなることも考えられるので、あらかじめ、家族との連絡手段や集合場所を決めておきましょう。

また、保育園・幼稚園学校における災害時のお子さんの引き取りや連絡網等の取り決めを確認しておきましょう。



健康状態

現在受診している病院や治療内容・持病等が分かるようにしておきましょう

災害はいつ発生するか分からないので、自身や家族のかかりつけ医、服用している薬等メモしたものを携帯しておくで安心です。



安全確認

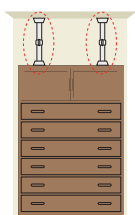
家の中で起きる災害を予防しましょう

地震等では、固定していない家具の転倒・落下が原因によるケガも多く報告されています。家具の下敷きにならないため、家具の配置や固定状況を確認しましょう。

未就学児のいるひとり親世帯を対象に、家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルムの取り付けを支援しています。詳しくは下記のQRコードから確認してください。

【支援内容】

- 家具転倒防止器具の取り付け 14,500円まで
- ガラス飛散防止フィルムの取付け 17,500円まで



一時集合場所・避難場所・指定避難所

事前に確認しておきましょう

震災時には、状況に応じて、冷静に行動することが大切です。いざというときに備えて、一時集合場所、避難場所、指定避難所を防災マップ(P102を参照)を用いて確認しておきましょう。

※一時集合場所とは、震災時における最初の情報拠点となる場所で、町会・自治会ごとに公園や学校等が指定されています。

※避難場所とは、火災の範囲が広がり、地域内では身の安全が確保できないときに避難する場所で、都立公園等が指定されています。

※指定避難所とは、倒壊や火災により、自宅に戻ることができない場合に一時的に生活する場所で、小・中学校等が指定されています。



広域避難の備え

墨田区を含む江東5区(墨田区、江東区、足立区、葛飾区、江戸川区)は海拔が低く、ひとたび荒川が氾濫すると、区内の広い範囲で長時間、浸水が発生します。そのため、水害発生前に江東5区外の安全な避難先に行く「広域避難」が大切になります。

事前に、区外の安全な避難先(親戚、友人宅、ホテル、勤務先等)を確認しておき、水害発生時に避難できる場所を確保しておきましょう。





いざというときのための情報ツール

防災、防犯、救急のときは正しい情報を迅速に取得することが重要です。必要なときにすぐチェックできるように準備しておきましょう。

すみだ安全・安心メール

区内で発生した気象・地震等の情報や、犯罪・不審者の情報等をメールで配信します。お持ちのスマートフォンや携帯電話のメールアドレスをご登録ください。

配信情報(受信内容は選択可)

- 防災情報(気象・地震情報等)
- 防犯情報(犯罪・不審者の情報等)
- その他事故情報(大規模事故の発生情報等)

登録方法

スマートフォン、携帯電話またはパソコンのいずれかで空メールをs.sumida-city@raidan2.ktaiwork.jpへ送信するか、上記のQRコードを読み取って送信してください。登録用のメールが送られますので、案内に従って登録してください。

※登録料・情報料は無料ですが、送受信にかかる通信料は利用者負担となります。



防災無線

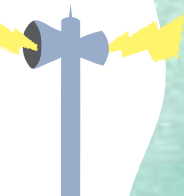
災害情報を
確認しよう!

災害が発生したとき、あるいは発生のおそれがあるときに、必要な防災情報を迅速・適切・広範囲にお伝えするため、区内の小・中学校や公園等の屋外スピーカー等から防災情報を放送します。

放送された内容の確認

放送された内容を確認したい場合は、区ホームページ、Facebook、X(旧Twitter)で確認できるほか、電話応答サービスにより確認することができます。

問 防災行政無線電話応答サービス TEL 03-5608-6274
※ご利用には通話料金がかかります。



避難所開設状況システム

現在の指定避難所・水害時避難場所開設状況や経路が確認できます。災害の状況に応じ、避難経路上の安全に注意しながら避難できるものです。



緊急速報エリアメール・緊急速報メール

各携帯会社が提供する「緊急速報エリアメール(NTTドコモ)」及び「緊急速報メール(KDDI、ソフトバンク、楽天モバイル)」を導入し、災害発生時に、区内に滞在する携帯電話ユーザーに対して、一斉に災害・避難情報を提供します。メールの受信には、登録等は一切不要です。各機種での受信方法等は、下記のQRコードからご確認ください。



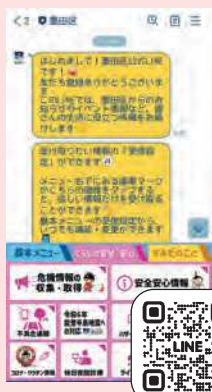
区危機管理X (旧Twitter)

防災情報、防犯情報のほか、健康被害に関連する情報をリアルタイムで発信しています。



区公式LINE

防災情報の確認のほか、避難所、ハザードマップへ簡単にアクセスが可能です。また、すみだ安全・安心メールと連携することもできます。



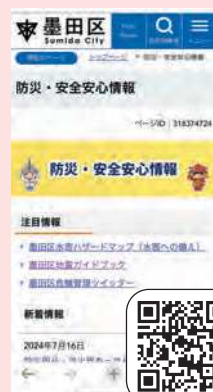
区公式Facebook

区ホームページや、すみだ安全安心メールと連動し、防災・防犯情報等を配信しています。



区公式ホームページ

区ホームページでも防災・防犯情報等を掲載し、最新の情報をチェックできます。



災害に備えて

防災関連資料や動画をチェック！



墨田区水害ハザードマップ



大規模水害の発生に備えた対策等必要な情報をまとめました。自宅の浸水リスクを前もって確認しておきましょう。



墨田区地震ガイドブック



地震の仕組みや、ご家庭での備え等を紹介しています。大きな揺れに備え、身の回りで日ごろからできる対策やけがの応急手当て等知っていると役立つ情報を掲載しています。



墨田区防災マップ



地震が発生した時の行動の流れや一時集合場所・避難場所・指定避難所を記したマップです。随時更新していますので確認しましょう。

防災講話

地震や水害に関する日頃の備えや避難方法を解説した動画を配信しています。動画の再生は無料ですが、再生時に通信料がかかりますのでご注意ください。



避難生活と赤ちゃんの授乳

母乳をあげているときは…

避難生活の中で一時的に母乳が出にくくなったと感じても、焦らずに落ち着いて。赤ちゃんが何度か飲んでいうちに、母乳の量は増えていくとされています。

大事なことはお母さんが疲れすぎない、がんばりすぎないこと。不安なときは、医療スタッフに相談しましょう。



哺乳瓶がないときは…

紙コップやカップ、スプーンを使って飲ませることができます。使用する容器等はきれいなものを使いましょう。赤ちゃんの口の中にミルクを与えるのではなく、縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにします。赤ちゃんの口の中にミルクを注ぎ込まないようにしてください。



液体ミルクが便利

液体ミルクは調乳なしでそのまま飲ませることができるので、避難所やおでかけのときも便利です。缶タイプ、紙パックタイプがあります。普段から使い慣れておくと安心ですね。

使うときにチェック

- ☐ 常温(25℃以下程度)で保存している
- ☐ 製品に記載されている表示を確認
- ☐ よく振ってから使う
- ☐ 開封したらすぐに飲ませましょう





施設一覧



すみだマップ



その他の区の施設



出張所

施設名称	住所	電話番号
緑出張所	緑3-7-3(みどりコミュニティセンター内)	03-3634-2656
横川出張所	横川5-10-1-111	03-3624-1581
文花出張所	文花1-32-1-102	03-3611-4723
墨田二丁目出張所	墨田2-36-11(ベルクス墨田店商業施設 パシオス2F)	03-3614-1900
東向島出張所	東向島2-38-7(すみだ生涯学習センター「ユートリヤ」内)	03-3610-5250



スポーツ施設・プール

施設名称	住所	電話番号
ひがしんアリーナ(墨田区総合体育館)	錦糸4-15-1	03-3623-7273
フクシ・エンタープライズ 墨田フィールド(墨田区総合運動場)	堤通2-11-1	03-3611-9070
スポーツプラザ梅若	墨田1-4-4	03-5630-8880
両国屋内プール	横網1-8-1	03-5610-0050
すみだスポーツ健康センター	東墨田1-6-1	03-5247-7755
立花体育館	立花1-25-10	03-5630-5234
荒川四ツ木橋緑地少年野球場	東墨田3丁目先	03-3614-6131
荒川四ツ木橋緑地少年サッカー場	東墨田3丁目先	03-3614-6131
東墨田公園少年野球場	東墨田3-4-14	03-3611-2062
隅田公園少年野球場	向島5-6-13	03-3625-8021
東白鬚公園少年野球場	堤通2-2	03-3614-4467

