

練馬地域包括支援センター通信

連絡先

練馬区練馬2-24-3 電話番号:03-5984-1706

月曜日～土曜日、8:30～17:15※祝日・年末年始はお休みです。

<http://www.nerima-swf.jp/office/29?c=11>

令和4年秋号

日頃から災害に備えましょう！

近年、大雨や地震が増えております。

今回は、日頃から出来る災害への備えについて、お伝えします。

1.避難場所の確認

練馬区防災地図や、練馬区水害ハザードマップを確認しましょう。

避難場所がどこにあるのかを確認し、移動する経路を事前に確認しましょう。



2.備蓄品・非常持ち出し袋の準備

- ①備品確認リストの品物と、非常時持ち出し確認リストの品物をそろえましょう。
- ②非常時持ち出し確認リストの物がすぐに持ち出せるように、持ち出し袋を用意しましょう。
- ③期限切れの品物がないか定期的に確認しましょう。

注目！

防災行政無線自動音声応答サービスについて

練馬区では、災害情報などの重要な情報を区民に伝えるために、防災行政無線による放送を行っています。無線の内容は、以下番号から確認できます。

電話：0120-707-1111
(通話無料)



備品確認リスト

- 飲料水 7日分（1人1日3リットルが目安）
- 非常食 7日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など



非常時持ち出し確認リスト

- 飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル
- 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ



練馬区 防災の手引きより

3. 連絡方法の確認

家族が離れ離れになった時の、集合場所や連絡方法を事前に確認しましょう。

災害用伝言版「171」の活用も有効です。171にダイヤルすると、伝言を録音することができます。