



／ お子様と一緒にチャレンジしてプレゼントをゲット！／

うちの ソナエテスト



1

まちがい探しにチャレンジ！
お部屋の家具転倒防止対策を
学ぼう

2

家族の命を守るための
防災グッズがお家にあるか
チェックしてみよう

3

アンケートにこたえて
プレゼントに応募しよう！

3

アンケートにこたえて
プレゼントに応募しよう！



2次元コードからアンケートにご協力
いただいた方から、抽選で100名様に
防災グッズ等をプレゼント！

〔対象者〕 中原区在住の方

〔応募期間〕 9/19(金)～11/16(日)



レトルト食品セット



保存用おやつセット



携帯トイレセット

※プレゼントは変更になる可能性があります。

②
オル

災害から 子どもを守るための ママやパパの 防災手帳



無くさないように折りたたんで母子手帳などに入れておきましょう。

①
オル

○ しっかりと対策された部屋



△ 対策ができていない部屋

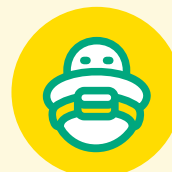
家族や安否確認をしたい人の連絡先

名前	
携帯番号	
電話番号	
メール	

発行元 | 川崎市中原区役所 | 問合せ先 | 中原区役所危機管理担当 044-744-3141
企画制作 | NPO法人プラス・アーツ | デザイン | 文平銀座

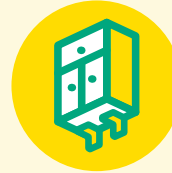
①
オル

防災グッズを
備える



災害時、大事なものは手に入らない

家具転倒
防止対策



家具は飛んでくる！

まずやること

大切な子どもの命を守るために



この手帳は、子育てや仕事を頑張っている
みなさんへ中原区役所からの贈り物です。
はじめて自分の家にお子様がいってきたとき、
「この小さな命を守るのは自分だけだ」と
思ったことでしょう。
その大切なお子様の命をいつ起こることも分からない
災害から守ることができれば、
いつもそばにいるあなただけです。
「やったほうがいいとは思ってんだけど…」
「何からやったらいいかわかんないよね…」
そうよね。
忙しい毎日では、なかなか備えは進みにくいものです。
そのために、この手帳をご用意しました。
この手帳にはお子様の命を守るために、
必要な情報がたくさん詰まっています。
お子様が寝静まり、少しだけ息抜きできるそのときに
この手帳を開いて見ることから始めてみませんか？

②
オル

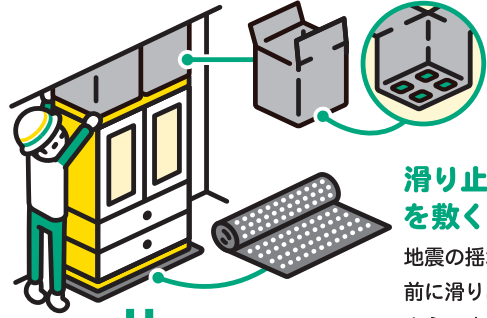
1 大きな地震がおきたとき、お部屋の家具が倒れないように対策できてるかな？ 家族で確認してみよう！

□ 身近なものを活用する 転倒防止術

段ボール箱ですき間を埋める

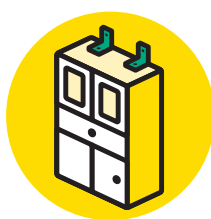
箱とタンスの間に粘着マットなどを
はさみ、一体化させる。

※天井と箱のすき間は
2cm以内にする。



滑り止めシート を敷く

地震の揺れで家具が
前に滑り出ない
ようにする。

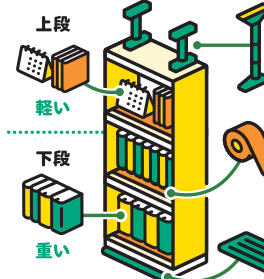
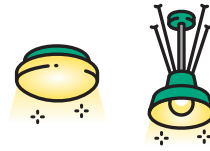


L型金具（上向き取付）と
同等の効果

□ リビングの安全対策

照明の対策

天井直付式、または固定器具
をつける。

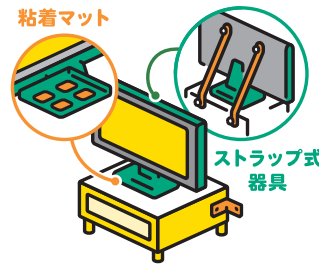


本棚の対策

本体は上下で固定する。
重い本は下段へ、軽い本は上段に
入れる。本が飛び出さないよう
落下抑制シールや留め金で対策。

液晶テレビの転倒防止

粘着マットやストラップ式
器具でテレビ台と固定する。
テレビ台の固定も忘れずに。



□ キッチンの安全対策

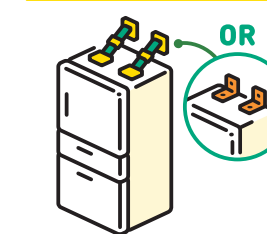
食器棚の対策



滑り止めシートを敷く。



食器棚本体を
上下で固定。



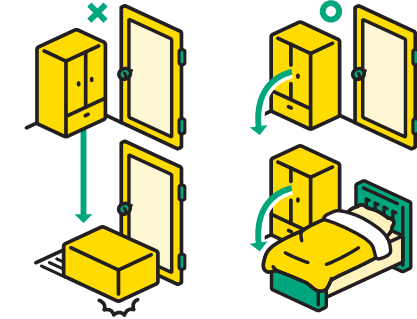
冷蔵庫の対策

専用の金具や圧着式固定器具で
冷蔵庫の上部と壁を固定。

□ 子ども部屋&寝室の安全対策

棚の上の置物

落ちてくると
危険なものは
置かないよう
にする。



配置の工夫

家具は扉の前や
ベッドの上に
倒れない向きに
配置する。

2 在宅避難をするとき、避難所生活するとき、ライフラインが途絶えた中で命をつなぐ防災グッズを備えてるかな？

子どもを守るためのグッズ

□ 紙おむつ

無理せず持ち出せる
範囲で準備を。
ふだんから、
+2パック多めに
備えておけば安心。

□ おしりふき

赤ちゃんのおしり
ふき以外にも手や
体をふける。
ふだんから+2個
多めに備えを。

□ 粉ミルク・液体ミルク

+1缶、
+1パック
ふだんから少し
多めの備えを。

□ ベビーフード

すぐ手に入らない
アレルギー対応食は
多めに備えましょう。

□ おもちゃ・絵本

避難先でも
遊べるように。
お気に入りの
おもちゃを。

□ 爪切り

爪を切って
あげられなくて
困ったという声も。

□ 使い捨て哺乳瓶

地震で落下しても
割れにくく、
消毒不要で
避難先でも便利

□ バスタオル

外出先で宿泊を
強いられる際の
防寒具として。

□ 救急セット・常備薬

子どものケガ、
体調にあわせて
絆創膏や
常備薬の準備を。

□ 母子手帳・お薬手帳

最適な薬を
スムーズに出せる。
保険証、診察券の
コピーも。

□ 着替え

避難生活が
長期化した
場合に備えて。

□ おやつ

幼児向けの
おやつは
手に入りにくい。
少し多めに。

家族を守るためのグッズ

※数量は4人家族を想定

□ 非常食

84食(7日分)
好みの味の
レトルト食品や
フリーズドライ
食品を。

□ 水

2L・6本入りの
箱を5箱(7日分)
家族全員の
飲料水として。

□ 携帯トイレ

140個
(7日分)
水洗トイレが
使えない場合に
備えて携帯トイレ
の準備を。

□ ランタン

最低3個
(できれば部屋数)
リビング、キッチン、
トイレに1個ずつ

□ カセットコンロ・ボンベ

15本(1ヵ月分)
温かい食事の
ための必需品。
ボンベ1本で
約60分使用可能。

□ 口腔ケアウェット ティッシュ

100枚入りボトルを7本
断水時も常に口の中を
清潔に保って
感染症予防を。

□ 体ふきウェットタオル

12枚入りを10パック(1ヵ月分)
ひとりで背中まで、
また1枚で
全身がふける
サイズのもの。

□ クーラーボックス

1個
停電時の冷蔵庫
代わりに。
保冷剤も
一緒に用意を。

□ 新聞紙

朝刊10日分
紙食器や
手づくりトイレ、
防寒など、
多目的に活用。

□ ラップ

ロングタイプを
7〜8本
食器に被せて
使えば洗う
水の節約が可能。

□ ポリ袋

大200枚、
中・小各50枚
調理、水の運搬、
トイレなど、
多用途に使える。

□ 携帯ラジオ

1個
停電時の正確な
情報収集に。
電池も忘れずに。