

自宅にとどまった場合の備え

自宅で避難生活を送る場合、まずは **水・食料・トイレ** の備えが必要です。

水 飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に最低3日分、できれば7日分用意しておきましょう

必要な備蓄量を計算してみましょう

$$3 \text{ リットル} \times \boxed{\text{家族の人数}} \times 7 \text{ 日分} = \boxed{\text{必要な量}} \text{ リットル}$$

食料 食料の備え



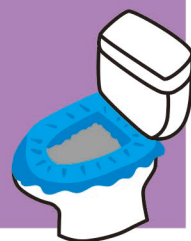
日常の備え

- (1) 食材を少し多めに買い置きする。併せてレトルト食品や缶詰なども買い置きしておく(7日分以上)
- (2) レトルト食品や缶詰は古いものから定期的に食べる

災害時

- (1) 停電した場合は冷蔵庫にある食料をクーラーボックスに移す
- (2) 傷みやすいもの、要冷蔵のものを優先して食べる
- (3) 普段から備えておいたレトルト食品や缶詰などを食べる

トイレ 災害時のトイレ対策



携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意

$$5 \text{ 枚} \times \boxed{\text{家族の人数}} \times 7 \text{ 日分} = \boxed{\text{必要な数}} \text{ 枚}$$

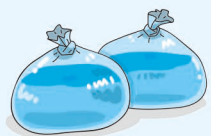
家財被害対策

家庭にある物を使って家屋への浸水や流入を防ぐ方法(簡易水防工法)は、水深が浅い段階では有効です。

浸水を防ぐ!

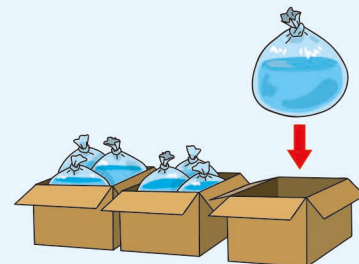
■ゴミ袋による簡易水のう

ゴミ袋などの大きめ(45リットル程度)のビニール袋を二重、三重に重ね、半分(20リットル程度)ぐらいの水を入れ、口をきつくしぼる。



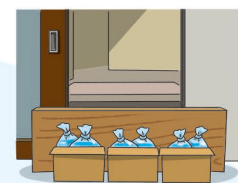
■簡易水のうと段ボール箱等との併用

簡易水のうを段ボール箱に入れて連結させれば強度が増し、水のうを積み重ねることもできます。



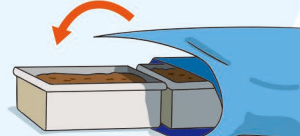
■止水板

長い板、鉄板、畳、テーブル、ロッカーなどを出入口に設置します。



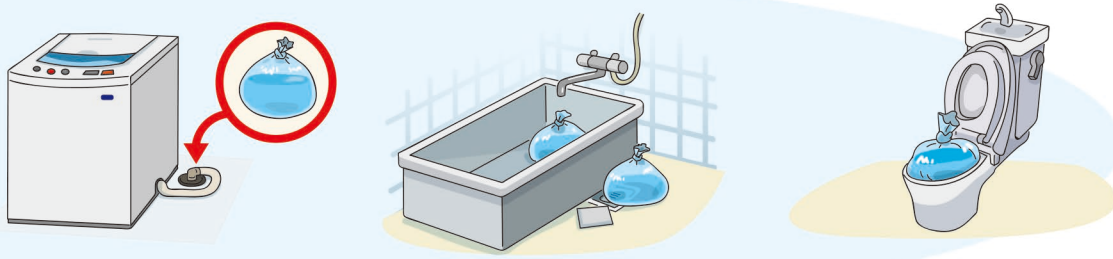
■プランター

土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込んで使用します。



簡易水のうで逆流防止

豪雨のときなど、急激な水位の上昇により下水管が満水の状態になると、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります。そのようなときは、ビニール袋に水を入れた「簡易水のう」を置くと、逆流を抑える効果があります。

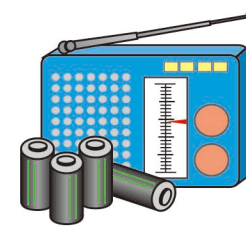


非常時持出品・備蓄品

非常時持出品(例)

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

携帯ラジオ



- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医療品



- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬(持病の薬など)

感染症対策

- ☐ マスク
- ☐ 手指の消毒液
- ☐ 体温計

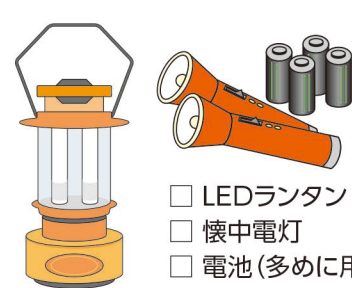
非常用食品



火を通さないで食べられるもの

- ☐ 飲料水
- ☐ 乾パン
- ☐ 缶詰
- ☐ アルファ米
- ☐ 飴・チョコ

ライト類



- ☐ LEDランタン
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池(多めに用意)

その他

- ☐ 現金(小銭多めに)
- ☐ ホイッスル(助けを呼ぶため)
- ☐ 着替え
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ スマートフォン・携帯電話の充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ タオル
- ☐ ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- ☐ 割りばし
- ☐ 紙皿・紙コップ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 耳栓・アイマスク
- ☐ ヘアバンド(スカーフ)

各家庭に必要なもの

- ☐ 赤ちゃん用品(ミルク・離乳食・おむつなど)
- ☐ 生理用品
- ☐ コンタクトレンズ・めがね
- ☐ 入れ歯・補聴器
- ☐ リュックサック

非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにしましょう。

飲料水



- ☐ 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- ☐ 貯水したタンク

非常用食品



- ☐ お米(アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料
- ☐ ドライフーズ・飴・チョコ(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水(風呂などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ パケツ・各種アウトドア用品
- ☐ 歯みがきセット・ひげそり

避難するときはこんな格好で



ヘルメット(防災ずきん)をかぶる

非常時持出品はリュックサックに入れて背負う

軍手や手袋をはめる

長そで・長ズボン着用
燃えにくい木綿製品がよい

靴は底の厚い、はき慣れたものをはく

帰宅困難に備えよう

大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備しておきましょう。

防災グッズを用意する

携帯ラジオ、ヘルメット(防災ずきん)、スニーカー、非常用食品、懐中電灯、軍手袋、地図、寒暖対策用品など。

帰宅地図を用意する

災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合があるので、複数の帰宅ルートを決めておくとういでしょう。

家族との連絡方法を決めておく

地震が発生すると、家族や親戚とは簡単に連絡をとることができません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です。

- ☐ 災害時の安否確認の方法
- ☐ 家族の集合場所
- ☐ 徒歩帰宅する場合のルート



災害への備え