

# 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

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

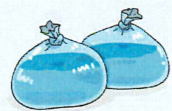
## 家財被害対策

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!

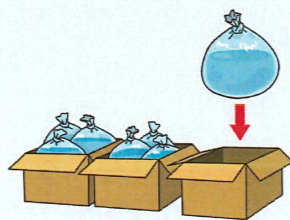
#### ■ゴミ袋による簡易水のう

ゴミ袋などの大きさ(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、口をきつくしばる。



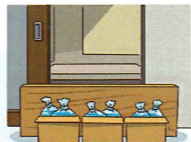
#### ■簡易水のうと段ボール箱等との併用

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。



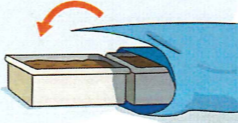
#### ■止水板

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。



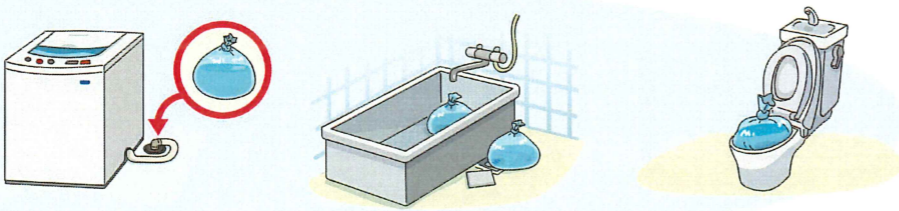
#### ■プランター

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。

<b>携帯ラジオ</b>  <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	<b>救急医療品</b>  <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 常備薬(持病の薬など)	<b>非常用食品</b>  火を通さなくて食べられるもの <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> アルファ米 <input type="checkbox"/> 飴・チョコ
<b>ライト類</b>  <input type="checkbox"/> LEDランタン <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	<b>その他</b> <input type="checkbox"/> 現金(小銭多めに) <input type="checkbox"/> ホイッスル(助けを呼ぶため) <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ラップフィルム(止血や食器にかがせて使う) <input type="checkbox"/> ヘアバンド(スカーフ)	<b>各家庭に必要なもの</b> <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品(ミルク・離乳食・おむつなど) <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ・めがね <input type="checkbox"/> 割りばし <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 耳栓・アイマスク <input type="checkbox"/> 入れ歯・補聴器 <input type="checkbox"/> 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。

<b>飲料水</b>  <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットルを目安に) <input type="checkbox"/> 貯水したタンク	<b>非常用食品</b>  <input type="checkbox"/> お米(アルファ米も便利) <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 梅干し・調味料 <input type="checkbox"/> ドライフーズ・飴・チョコ(菓子類など)	<b>燃料</b>  <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料	<b>その他</b>  <input type="checkbox"/> 生活用水(風呂などに貯水) <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具 <input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど) <input type="checkbox"/> パケツ・各種アウトドア用品 <input type="checkbox"/> 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、革手袋、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

