

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

ローリングストック法



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、要冷蔵のものなどを優先して食べる
- (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!

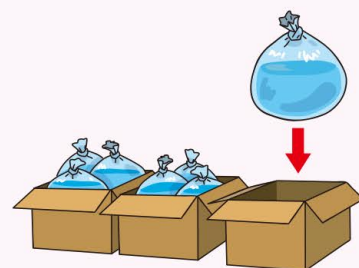
#### ■ゴミ袋による簡易水のう

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。



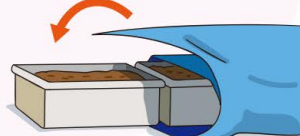
#### ■止水板

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。



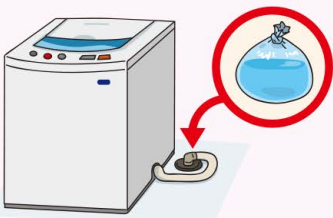
#### ■プランター

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

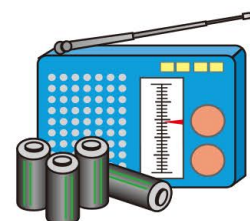
豪雨のときなど、急激な水位の上昇により下水管が満水の状態になると、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります。そのようなときは、ビニール袋に水を入れた「簡易水のう」を置くと、逆流を抑える効果があります。



## 非常時持出品(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

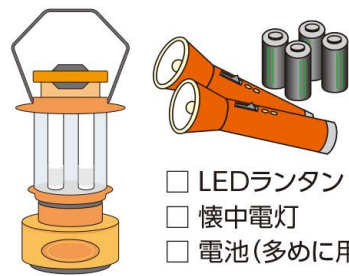
### 非常用食品



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)

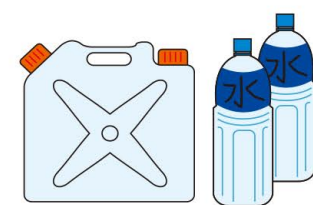
### その他

- 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
  - 新聞紙
  - ビニール袋
  - 耳栓・アイマスク
- 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)
  - 入れ歯・補聴器
  - 生理用品
  - リュックサック
  - コンタクトレンズ・めがね

## 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)
- バケツ・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



## 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

