災害に備えた取組み、進んでいますか

~ 在宅避難のための備え・非常持出品の備え・普段から身につける備え ~

準備のポイント

右記の2種類に分けて準備します。下記 に準備の一例をご紹介します。

在宅避難の備え

•自宅で避難生活を送るための備蓄

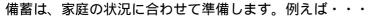
非常持出品の備え

•避難する際に持ち出す必要 最小限の準備

① 在宅避難の備え~家庭での備蓄~ (一例)

家庭での備蓄は、家族が1週間(最低3日)過ごすのに必要なものを準備します。食料品は、全て非常食で揃える必要はなく、普段食べているものを多めに用意することで、自然と備蓄ができます。

非常食で揃える必要はなく、普段食べているものを多めに用意することで、自	
品目	目安量·用途
飲食料品	
飲料水	一人1日3L×家族の人数×7日
(ペットボトル 1.5)	非常食セレクトセット あっせん中
	一人1日3食×家族の人数×7日
常備食·非常食	※普段食べているものを多めに用意しましょう
	※離乳食など家庭環境に合わせたものを備蓄しましょう。
日用品	
軍手	一人 1 対×家族の人数分 部屋の片づけ時
ランタン	一人1台×家族の人数分 部屋の明かり用
ティッシュペーパー	家族の消費量に合わせて要計算
簡易トイレ・携帯トイレ	一人1日5回×家族の人数分×7日 携帯トイレあっせん中
トイレットペーパー	家庭の消費量に合わせて要計算
携帯ラジオ	1台 停電した際に情報収集に必要不可欠
カセットコンロ	1台 ガスが停止した際の調理に使用
カセットボンベ	1日3本×7日
ポリ袋	1箱(100枚) 湯せん調理や衛生対策として
衛生用品	
ドライシャンプー	1本 断水時の洗髪に使用 ウェット手袋あっせん中
洗口液	1本 断水時の口腔ケアに使用
ウェットティッシュ	衛生対策として
医薬品類	毛抜き(1 本)消毒薬(1 本)脱脂綿・ガーゼ・絆創膏(適
	当量)包帯三角巾(2巻・枚)持病薬、鎮痛剤・整腸剤(適
	当量)



乳幼児向け

- •月齢に合わせた食事
- •おむつ
- •おしりふき

高齢者向け

- •介護食
- •入れ歯
- 入れ歯洗浄剤

女性向け

- •生理用品
- •基礎化粧品







②非常持出品の備え~避難時に持ち出す~(一例)

あらかじめ、家族が1日程度過ごすのに必要なもの(非常持出品)をリュックなどに入れておくことで、 非常持出袋になります。1袋あたり、約10~15 kgまでを目安にします。

品目	目安量·用途
飲食料品	
飲料水	500m ×家族の人数
非常食	すぐに食べられるような栄養補助食品などが便利
日用品	
軍手	一人 1 対 x 家族の人数分 避難時の手の保護
ヘッドライト	避難時は、両手の空くヘッドライトが便利
ランタン	あたりを照らすのに便利
携帯トイレ	一人1日5回×家族の人数分
ポケットティッシュ	2つ~3つ
携帯ラジオ	1台 停電した際に情報収集に必要不可欠
ポリ袋	10 枚程度 物入れや衛生対策に
筆記用具	メモ帳とペンをセットで。メモ帳は付箋が便利
着替え	一人1着ずつ。下着もセットで
タオル	家族の人数分
エマージェンシーシート	暖をとるために(ブランケットなどでも OK)
万能ナイフ	避難生活時に何かと便利
簡易食器	食べたり飲んだりするときに便利
貴重品	現金、印鑑、免許証、保険証、権利証券など
笛、ホイッスル	救助などを呼ぶため
モバイルバッテリー	スマートフォンなどの充電用
衛生用品	
マスク	家族の人数分。粉塵や感染症対策に
洗口液	1本 断水時の口腔ケアに使用
歯磨きシート	歯ブラシの代用品
ウェットティッシュ	衛生対策として
医薬品類	毛抜き(1本)消毒薬(1本)脱脂綿・ガーゼ・絆創膏(適当量)包帯三角巾(2巻・枚)持病薬、鎮痛剤・整腸剤(適当量)



避難21点セット

非常持出品として必要最低限のも のを詰め合わせたものです。



マルチポータルチャージャー

手回し式で携帯電話の充電やラジオ、 ライトとしても使えます。



SKK 備蓄用ウェットティッシュ

赤ちゃんの肌にも使えます。 ノンア ルコールなので赤ちゃんのおしりふ きから大人の体拭きまで多用途に。5 年間保存が可能です。

避難する時のスタイル

- しっかりした服装(長袖・長ズボン)
- 荷物はリュックなどで背負い両手はあけておく
- 赤ちゃんは目の届く抱っこ(抱っこ紐を使って両手をあける)
- ヘルメットなどをかぶり頭を保護
- 靴はスニーカーなどの動きやすいもの

