

# 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。

### 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。

品目	目安量・用途
<b>飲食料品</b>	
飲料水 (ペットボトル 1.5)	一人1日3L × 家族の人数 × 7日 <b>非常食セレクトセット あっせん中</b>
常備食・非常食	一人1日3食 × 家族の人数 × 7日 ※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。
<b>日用品</b>	
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 <b>携帯トイレあっせん中</b>
トイレトーパー	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
<b>衛生用品</b>	
ドライシャンプー	1本 断水時の洗髪に使用 <b>ウェット手袋あっせん中</b>
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)



備蓄は、家庭の状況に合わせて準備します。例えば・・・

#### 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10～15kgまでを目安にします。

品目	目安量・用途
<b>飲食物品</b>	
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
<b>日用品</b>	
軍手	一人1対×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	救助などと呼ぶため
モバイルバッテリー	スマートフォンなどの充電用
<b>衛生用品</b>	
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

