

在宅避難の備えをしよう



自宅が安全な場所にある場合は在宅避難ができます。しかし、ライフラインや物流の停止によって普段と同じ生活ができないことがあるため、日頃から十分な備えをしておきましょう。

在宅避難の備え

● 必要な水や食料、生活用品の準備

停電、断水、ガスの停止、食料品などが購入できなくなる生活に備えるため必要なものを準備しておきましょう。普段から自宅で利活用しているものを少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足して常に一定量を家庭で備蓄しておく「ローリングストック」も有効です。



<在宅避難の際に備えるものの例>

[ライフライン]

- 懐中電灯・ヘッドランプ・ランタン型 LED ライト
- 乾電池・モバイルバッテリー
- 発電機（使用時は必ず換気すること）
- カセットコンロ・カセットボンベ

[衛生用品]

- 非常用簡易トイレ
- 芳香剤・消臭スプレー
- ティッシュペーパー、トイレトペーパー
- 石鹸、ドライシャンプー

[水・食料]

- 飲料水（1人1日およそ3ℓ程度）
- 米、乾麺、乾物、レトルト食品
- 日持ちする野菜類（玉ねぎ、ジャガイモなど）
- 缶詰（肉、魚、果物など）
- 調味料（砂糖、醤油、めんつゆ、味噌など）
- 菓子類（ビスケット、チョコレートなど）
- 使い捨て食器、割り箸など

水や食料は最低でも3日、可能な限り1週間分程度×人数分の備蓄をしましょう。

● 自宅まわりの点検

梅雨や台風期の前には、家の周りの排水溝が詰まっていないかの確認をしましょう。また、風に飛ばされやすいものを片付けたり、壊れている箇所があれば修繕をしておきましょう。



● 家庭でできる簡易水防

浸水深が小さいときは、家庭にあるものを使って、水の侵入を減少させることができます。

- ・大きめのゴミ袋やポリタンク等に水を入れ、水の侵入口となるところに並べる
- ・プランターをつなげて水の侵入口となるところに並べる
- ・長めの板と土嚢で臨時的止水板を作るなど



非常時持ち出し品チェックリスト

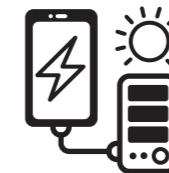


- ・両手が使えるリュックタイプの袋にしましょう。
- ・避難の妨げにならないよう軽くコンパクトにまとめましょう。
- ・自分（家族）の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- ・自分（家族）の優先順位を決めて準備しましょう。
- ・定期的な中身をチェックしましょう。

非常時持ち出し品の例

貴重品

- 現金（小銭を含む）
- 車や家の鍵
- 予備のメガネやコンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書
- 印鑑
- 母子健康手帳
- 携帯電話・充電器



小物道具類

- 防災ずきん・ヘルメット
- 懐中電灯
- 笛やブザー
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチ、ライター、ローソク
- 給水袋
- 雨具
- レジャーシート
- ひも、ロープ
- 携帯ラジオ
- 筆記用具
- 乾電池、モバイルバッテリー



衣類・医療品・衛生用品など

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- 体温計
- 消毒液、除菌シート
- お薬手帳
- 歯ブラシ
- タオル
- トイレトペーパー
- ウエットティッシュ
- 石鹸・ドライシャンプー
- マスク
- 簡易トイレ
- 着替え（下着）
- 毛布・ひざかけ



水・食料品など

- 非常食
- 飲料水
- 使い捨て食器、割り箸

その他

- 紙おむつ
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶
- その他自分の生活に欠かせないもの

在宅避難の留意点

● 家の中でも注意

台風接近時などは強風により、物が飛んできて窓ガラスが壊れる場合があります。カーテンを閉めて窓から離れた場所で過ごしましょう。

● 在宅避難にこだわらない

不安を感じた場合は、ためらわずに自宅外の安全を確保できる場所へ避難しましょう。