

①自宅の備え。

災害が起きたとき、用意したいのは、在宅避難用の「備蓄」と別の場所へ避難するための「持ち出し袋」。

自宅周辺の手帳マップや避難所の場所を確認しましょう。

自宅が安全な場合は、ストレスのない在宅避難がベターです。「自宅の備え」を充実させて。自宅が浸水や倒壊の恐れがある場合は、避難所へ行く想定で「持ち出し袋」(裏面)を備えましょう。

たくさんは大変。まずは最低限の備えを

自宅に倒壊や浸水などの危険がない場合、水道や電気のライフラインが止まっても在宅避難は可能です。買い物にいけない想定で備えましょう。

「ローリングストック」は、普段食べている食品を少し多めに買い置きしておく、賞味期限を考えて、古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法です。

コツは3つ、「備える」→「食べる」→「買い足す」を繰り返す。最低3日から1週間分を用意すると安心です。

食べたら追加する …賞味期限の短いもの

レトルト食品、インスタント食品(カレー、牛丼、おかゆ、みそ汁、スープなど)

缶づめ(ツナ缶、ヤキトリ缶、コーン、大豆やヒジキのドライパックなど)

野菜ジュース、ゼリー飲料、ふりかけ

おやつ(チョコレート、ドライフルーツ、ようかん、ナッツ、アメなど)

液体ミルク、カップ麺

※パウチタイプは、ゴミになってもかさばらないので便利

在宅避難で使うことを想定

賞味期限を確認 …長く保存のできるもの

アルファ化米(赤飯、ピラフ、五目ごはんなど)、缶入りのクラッカー、パン、水

※災害時は常温で長期保存のできるものが活躍

無理せず備える

★料理したくないとき、忙しいときに備蓄食料を食べてみる

★「むだにしない」賞味期限を明記する

★わりばしや紙皿、サランラップを一緒に保管する

★カセットコンロとボンベ(1週間分/夏6本、冬9本)があると温かい食事ができる

★大きな災害時はライフラインの復旧まで、最低でも3日~4日程度かかるとされているため、備蓄食料は3日分、できれば1週間分

★家族で備蓄食料の保管場所、内容を共有しておく

★停電したら、まず冷蔵庫の食料から食べる

★水以外の飲み物、ジュースや紅茶、お茶などもストック

★マウスウォッシュがあると、食事の後にさっぱり

自分や家族が
好きなもの、食べやすいもの
そろえてみましょう。
おやつがあるとうれしいですね♪



②災害時の持ち出し袋。

避難所で使うことを想定

●非常用の持ち出し袋の中身は、家にあるものはもちろんですが、100円均一ショップでもそろえられます。

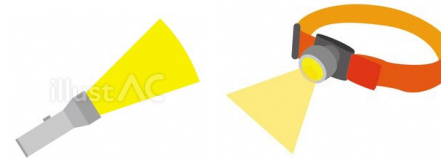
避難所で2日から3日過ごすことを想定して準備しましょう。災害時、両手があくりュックは、身軽に移動ができます。

非常用呼子笛



LEDライト、ヘッドライト

停電時や夜間に備える。



コインホルダー

停電発生、スマホが使えないときなどに備えて。



反射たすき

暗くなったら
もっと輝こう！



アルミ保温 ブランケット

気温が下がる
夜に。



携帯用トイレ



使い捨て手袋

衛生面に
気をつかう
場面で。



マスク

感染症予防に。



コンパクトバスタオル

小さくて便利。



ウォーターバッグ

避難所などで水
を運ぶときに使
える。5ℓまで入
るタイプ。



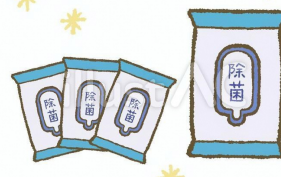
歯ブラシセット



カイロ



ウェットティッシュ



自分に必要なものを加える

薬、お薬手帳、携帯電話の充電器、メガネ、手袋など。
海外旅行に持っていくものをイメージするとわかりやすい。
新聞紙は、防寒やにおい対策など、さまざまに活用できる。

