

1週間分を目安にしっかり備蓄しましょう

- 在宅避難をするために必要なものを確認し、ご自身やご家庭の状況に応じた物資を前もって準備しておきましょう。
- ローリングストックなどの方法を活用し、1週間分の物資を備蓄しましょう。

在宅避難のために備蓄が必要なものと便利なもの

飲料水・食料品

- 飲料水（1人1日3リットル × 家族の人数）
- 食料品（缶詰、インスタント食品等）
- 【必要な方は】アレルギー対応食

日用品・衛生用品など

- トイレ用ペーパー
- ティッシュ、ウェットティッシュ
- 割りばし・紙皿・紙コップなど
- 食品用ラップ、アルミホイル
- ビニール袋
- マスク等感染対策グッズ
- 生理用品
- 体温計
- タオル類

各家庭の状況に応じたもの

- 乳幼児がいる家庭
- 紙おむつ、おしりふき
- ミルク、離乳食など
- 哺乳瓶と消毒グッズなど

お湯を沸かす必要のない液体ミルクがあると便利です。



- 要介護者がいる家庭
- 介護食
- 大人用紙おむつなど

- ペットを飼っている家庭
- ペットフード
- トイレ関係用品など

- できるところから始め、必要と感じたものを少しずつ増やしていきましょう
- 家から避難するときは、衣類や医薬品、貴重品を追加して持っていきましょう

ライフライン停止に備えて

- モバイルバッテリー
- カセットコンロと燃料
- ライターなどの着火道具
- 電池
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯や照明
- 携帯トイレ
- マウスウォッシュ
- 水不要のシャンプー
- 使い捨てカイロ
- 電源不要の暖房器具（石油ストーブ等）
- 車のガソリンを満タンにしておく

凝固剤は必ず準備！



災害時に備えて食品の準備をしましょう

主食	ごはん、パックご飯・粥、アルファ米、真空パック餅、カップ麺、マカロニ・スパゲッティ、シリアル類
主菜	缶詰類、レトルト食品、蒸鶏・ソーセージ、じゃこ類、大豆製品
副菜	乾燥野菜・海藻類、惣菜缶・レトルト食品、保存できる野菜類、インスタントスープ類
その他	野菜ジュース、お茶・水、スキムミルク、ビスケット、クッキー、ナッツ類、ドライフルーツ、果物缶

- 災害時はストレスなどで食欲低下する場合があります。日頃から食べ慣れた物や使い慣れた物を用意するようにしましょう。
- 噛んだり飲み込んだりするのが難しい方がいる場合は、柔らかくて食べやすい食品をストックしておきましょう。



在宅避難

災害時も日常に近い生活を送るために

いつ、どこで起こるか分からない災害に対し「いつも」の備えが、「もしも」で役立つよう考え、備えて対策していただくよう、女性の視点から作成しました。自分や大切な家族、そして事業を守るために、防災力・減災力を高め、今後の災害に備えましょう。

在宅避難ガイド 今すぐに、できることから始めよう！ 避難フローチャート



- ### 在宅避難の判断
- 日頃からハザードマップ等を活用し、適切な避難行動を確認しておきましょう
 - どういう場合に在宅避難ができるか、その判断基準を知っておきましょう
 - 風水害はマイ・タイムライン（家族一人ひとりの避難計画）の作成が有効です
 - 災害時にも慣れた環境で過ごすために、少しでも安全に安心して過ごす準備を整えましょう。

分散避難

「避難所」での生活は、プライバシーを守ることが難しく、心身にストレスがかかる他、多くの人が密集すると、様々な感染症が広がるリスクがあります。災害時には、避難所に行くことだけでなく、在宅避難やホテル、車中泊、親戚や知人宅への避難など、さまざまな避難先に、分散して避難することが大切です。



備える 今できる「防災・減災」

SOS ライフラインがストップ！何が起ころ？

2011年3月11日に発生した「東日本大震災」発生後1日目 宮城県塩竈市 ー当時の状況ー

生活の記録	停電 地震により、全市停電。	断水 全市断水。導水管が数箇所 で破断。	供給停止 ガス ●都市ガス/復旧の見通し立たず。 ●プロパンガス/使用可能。
	販売店が営業休止 物流がストップ。各避難 所で備蓄食料が不足。	公共交通 通行停止 津波浸水地域で通行不能に。 停電により信号機が機能停止。	通信傷害が発生 情報通信 ●防災無線が一部地域で不通。 ●停電によりテレビが使用不可。 ●電話回線が繋がりにくい状況に。
	おにぎり(小) 1個、乾パンなど。	体験談 ●避難所の毛布や暖房器具が足りず、寒かった。●横になることができず、パイプ椅子に座って夜を明かした。●携帯が繋がらず、連絡が取れないままバッテリーが切れてしまった。●夜は暗い中で過ごした。懐中電灯の灯りが頼りだった。●余震が多く、建物内にいることが怖くなり、車中泊した。	
食事 (避難所の一例)			

このときに大切なこと	地震時にすること	避難時にすること	情報の確認	津波避難時にすること
	身を守る ゆれが収まったら火を消す	ブレーカーを落とす 非常持出品を持つ	防災無線や ラジオで正確な 情報を知る	海川には近づかないで高台へ 防災マップの利用

自助 非常時持出品

●災害が起きて最初に避難するときに持ち出す「非常持出品」です。
●重くなりすぎないように最低限の品にまとめ、すぐに取り出せる場所に置いておきましょう。

- 貴重品 (現金、預金通帳、印鑑、健康保険証など)
- ヘッドライト
- ヘルメット
- 携帯ラジオ
- 非常食
- 飲み水
- 軍手
- 乾電池
- 懐中電灯 (人数分あればなお良い)
- 救急医薬品 (傷薬、ばんそうこう、かぜ薬)
- 常備薬
- 防災マップ
- マジックペン
- ライター
- 長靴
- お薬手帳

家庭の状況に応じて

- 乳幼児のいる家庭 ミルクなど
- 妊婦のいる家庭 母子手帳など
- 要介護者のいる家庭 着替えなど

(資料) 塩竈市津波防災センター 提供

自助 家庭で備えておく 非常時に使える生活用品

災害が起きて水や電気が復旧するまでの数日間に必要な「非常時に使える生活用品」です。

ラジオ	LEDライト (置くタイプ)	カセットコンロ	カセットポンペ
乾電池	ポリ容器 (給水用)	救急セット	
ウエットティッシュ	ビニール袋	簡易トイレ	
ラップ	ロープ	スコップ	

トイレ対策

トイレが満足に使えないと体調を崩してしまうおそれもあります。心身の健康のためにも携帯トイレの準備は非常に大切です。

備蓄の目安は1人1日5回×1週間分

人の1日あたりのトイレ使用回数は5回と言われています。家族の必要数を予め把握しておきましょう。便器やポータブルトイレに携帯トイレ(45ℓのゴミ袋・凝固剤)をセットして使いましょう。

携帯トイレの使い方

便座を開き、便器にポリ袋をかぶせた後に、便座を下ろし、その便座をくむようにして携帯トイレの袋を取り付けます。

用を足した後、付属の凝固剤などにより排せつ物を処理します。携帯トイレを外し、しっかり口を絞ってごみに出しましょう。

ダンボールトイレの作り方

準備物…同じ銘柄の2ℓ/6本入りのペットボトルケース 2個

- ①1つのケースを逆さまに(内側)にはめ込みます。(ガムテープで補強する)
- ②ボックス上部を便座となるように、カッターで切り取って穴を開けたら、できあがり

自助 家庭で備えておく水と食料

1日 1人あたり 水 3リットル 食料 3食分

災害が起きてから数日間は支援が届かないため、非常備蓄品は最低3日分、可能であれば7日分準備する。

自助 企業の備蓄品 社員や自身の身を守るために欠かせない備えです (帰宅困難対策)

1日分 2日分 3日分

毛布(難燃性) 1人あたり1枚

ヘルメット 救助工具セット 救急セット

簡易トイレ、衛生用品、救急薬品、照明・電源、情報収集ツール(ラジオ)など

企業の非常持出品も 従業員が災害発生直後に安全を確保し、救助が来るまでの一定期間(少なくとも3日間)を自力で過ごすために不可欠です。

・ローリングストック・

1人1日3リットル ×1週間

備える → ローリングストック → 消費する → 買い足す → 備える

最低でも1週間分の水・食料の備蓄(ローリングストック)、携帯トイレも用意

・自分なりのハザードマップ・

病院 自宅 学校 職場 河川の氾濫 液状化 公衆電話

職場や学校からの帰宅ルート=自分なりのハザードマップを作成しましょう