

## 防災の視点 9月

大地震発生後、誰もが「避難所」生活  
ではない ～在宅避難に備える～

大きな災害のたびに電気や水道などのライフラインがストップし、甚大なダメージを受けます。頼れるのは「避難所」ですが、すべての人が避難所に入れるとは限りません。自宅が居住可能であれば避難所に行かず、慣れ親しんだ自宅で生活を続ける「在宅避難」が原則となります。そこで今回は、**在宅避難のために準備したい家庭内備蓄品(10品)**を紹介します。

### まずは水と食料。最低でも3日分を備蓄

#### ■ 備蓄品①：水

1人1日、約3ℓが目安。最低でも3日分、可能であれば1週間分を用意。家族の人数分を掛け算した数が最低限の量となります。

#### ■ 備蓄品②：食料

最低でも3日分、可能であれば1週間分を用意。食料はふだん食べる物を多めに購入し、消費したら買い足す「ローリングストック法」で備蓄しておきましょう。停電の際は、冷蔵庫に保存している生ものから消費するのがおすすめ。

#### ■ 備蓄品③：ガスコンロ

災害時にはガスや電気が止まる可能性があります。調理するためにガスコンロとガスボンベも備えておきましょう。



### 在宅避難開始！最初に使う備蓄品

ガスや電気が止まり、水も出ない状況で、復旧するまでの7日間を乗り切るため、必要な備蓄品です。

#### ■ 備蓄品④：スニーカー

地震が起きたときはガラスなどが割れて、部屋の中に破片が散らばります。足をケガしないように、寝室などにスニーカーを用意しておきましょう。

#### ■ 備蓄品⑤：充電式の掃除機

部屋に散らばった細かいガラスなどを吸うのに使い、安全を確保しましょう。充電式であれば停電しても使えます。(ほうきやちりとりも可)

#### ■ 備蓄品⑥：携帯ラジオ

最新の災害情報を得るのに必要なだけでなく、給水車などライフラインに関する情報も入手できます。

#### ■ 備蓄品⑦：懐中電灯・ランタン・ヘッドライト

電気が消えると暗くなり、ケガをする危険があります。手が塞がらないヘッドライトを家族人数分を用意するのもおすすめ。

### 最大の盲点はトイレ

トイレを我慢し続けると体調を崩して命にもかかわります。そこで備えたいのが携帯トイレです。

#### ■ 備蓄品⑧：携帯トイレ

凝固剤タイプと吸収シートタイプがあり、目安は1日1人5回。1週間分で35回分の備蓄が必要となります。

### ストレス対策の備蓄品

#### ■ 備蓄品⑨：水のいらないシャンプー

#### ■ 備蓄品⑩：スイーツ缶