

自宅にとどまつた場合の備え

自宅で避難生活を送る場合、まずは **水・食料・トイレ** の備えが必要です。

水 飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に
最低3日分、できれば7日分
用意しておきましょう

食料 食料の備え



必要な備蓄量を計算してみましょう

| | | |
|-------|---------------|------------------|
| 家族の人数 | 3リットル × [] 人 | × 7日分 = [] リットル |
|-------|---------------|------------------|

- 日常の備え
- (1) 食材を少し多めに買い置きしておき、併せてレトルト食品や缶詰なども買い置きしておく(7日分以上)
 - (2) レトルト食品や缶詰は古いものから定期的に食べる
 - (3) 食べた分を補充して(1)に戻る
- 災害時
- (1) 停電した場合は冷蔵庫にある食料をクーラーボックスに移す
 - (2) 傷みやすいもの、要冷蔵のものなどを優先して食べる
 - (3) 普段から備えておいたレトルト食品や缶詰などを食べる
-

トイレ 災害時のトイレ対策

携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意

| | | |
|-------|------------|---------------|
| 家族の人数 | 5枚 × [] 人 | × 7日分 = [] 枚 |
|-------|------------|---------------|

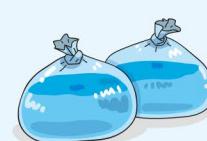
家財被害対策

家庭にある物を使って家屋への浸水や流入を防ぐ方法(簡易水防工法)は、水深が浅い段階では有効です。

浸水を防ぐ!

ゴミ袋による簡易水のう

ゴミ袋などの大きめ(45リットル程度)のビニール袋を二重、三重に重ね、半分(20リットル程度)ぐらいの水を入れ、口をきつく縛ります。



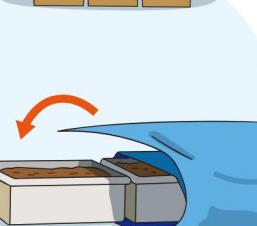
■簡易水のうと段ボール等との併用
簡易水のうを段ボール箱に入れて連結させれば強度が増し、水のうを積み重ねることもできます。



■止水板
長い板、鉄板、畳、テーブル、ロッカーなどを出入口に設置します。



■プランター
土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込んで使用します。



簡易水のうで逆流防止

豪雨のときなど、急激な水位の上昇により下水管が満水の状態となり、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります。そのようなときは、ビニール袋に水を入れた「簡易水のう」を置くと、逆流を抑える効果があります。



避難の方法

避難は小中学校等の公共施設等の避難所・避難場所への移動だけではありません。住んでいる地域やその時の状況、人によって方法は異なります。普段からどう行動するか決めておきましょう

■立退き避難



- ・市町村が開設した避難所・避難場所
- ・安全な親戚・知人宅等

■屋内安全確保

ハザードマップで自宅にいても問題ないか確認する必要があります。

ここなら安全!



- ・家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていないこと
- ・浸水深より居室が高いこと
- ・水が引くまで我慢でき、水・食料などの備えが十分にあること



■緊急安全確保

「立退き避難」を行う必要がある居住者等が、適切なタイミングで避難をしなかった等により避難し遅れたために、災害が発生・切迫し、立退き避難を安全にできない状況に至ってしまった場合に、命の危険から身の安全を可能な限り確保するため、その時点でいる場所よりも相対的に安全である場所へ直ちに移動等することが「緊急安全確保」です。



- ・自宅の少しでも高い場所に移動
- ・近隣の少しでも高い建物に移動
- ・がけから離れた部屋に移動

避難所について

避難所では生活ルールを守りましょう

- 起床や就寝の時間、トイレの使い方、喫煙場所など避難所のルールを守りましょう。
- ほかの人の居住スペースに立ち入ったり、のぞいたり、大声をあげたりするのはマナー違反です。

役割分担して運営に参加しましょう

- 避難者もできる範囲で、受付や清掃、炊き出し、物資の配布など役割分担しましょう。
- 皆さんで助け合いながら避難所運営に参加しましょう。

