

4. 避難所等での避難と在宅避難

- ・避難所等に行くのは…家には危険なとき（浸水、土砂崩れ、倒壊、火事）
→避難所収容者数には限界あり
- ・在宅避難者…家にいられるが、ライフラインや物流網の途絶等により通常の生活ができない。（断水、停電、ガス使用不可、下水不可、買い物不可）
→ライフライン等の途絶を前提とした物資の備蓄、非常持出品の用意が必要

5. 自宅での備蓄品

○食料品

- ・飲食…水(1人3ℓ/日)、缶詰、ご飯類(レトルト、アルファ化米)、カップ(袋)麺、缶入りパン、クラッカー、ビスケット、羊羹
(アルファ化米…お湯で戻して15分、水で1時間)
- ・備蓄量は以前3日分と言われていたが、今は7日分が望ましい
→防災用は消費(賞味)期限が長い。3～10年。→保管場所必要。しまい忘れの恐れ。値段も割高
→それ以外の日用品でローリングストックという方法もあり。消費(賞味)期限が短い、それでも半年から1年。食べては買い換えていく

○食料品以外

- ポリタンク…給水用
- 調理器具…カセットコンロ・カセット
- 食器…紙皿、紙コップ、割りばし、ラップ（紙食器の洗浄不要）
- 照明…懐中電灯、ランタン
- 暖房…カセットストーブ・カセット（カセットがたくさん必要）
- トイレ(袋)…便器が使える袋のみで可。（断水・下水あふれ）
- 情報…携帯ラジオ(電池)、蓄電器・モバイルバッテリー
⇒資料 P11 のリストでチェックし準備を！

6. 非常用持出袋

- ・避難所に行く場合、最低限のものを持ち出す。常備薬や日用品、それに当座の水や食料などを用意しておくことが必要。避難所に行っても、すぐにそれらが配られるとは限らない
- ・セットになっている商品もあるが、自分で必要と思う物を準備するのもよい品物を絞って、家族で手分けして
⇒資料 P12 のリストでチェックし準備を！

7. まとめ

- ・リストを参考にご家族で相談して、自分たちが必要な物の準備を！