

# 自主防災ニュース Vol.2

第2号の今回は在宅避難のための備蓄品をご紹介します

地震や風水害などの災害時に自宅が安全が確保できる場合には在宅避難を選択される方も多いと思います  
電気・ガス・水道などのライフラインが止まった状況で安全に自宅で過ごすためには日頃の備えが大切です  
(ただし身の危険や不安を感じた時は迷わず速やかに避難所に避難するようにしてください！)

## ライフラインが止まった自宅で約1週間過ごすための品です

### ・飲料水(1人1日3リットル×7 4人家族なら84リットル！)

ウォーターサーバーを利用して大容量ボトルを多めに宅配してもらっておく、  
ペットボトルの水をケース買いして各部屋に置いておく、  
キャンプ、アウトドア用の浄水器を準備しておく、など水は多めに準備を



### ・食料品(アルファ化米・缶詰・レトルト食品・パスタやそばなどの乾麺・餅など)

アレルギー食や離乳食、介護食、液体ミルクなど家庭の事情に合わせて  
チョコレートやビスケットや羊羹など、甘いものも心の栄養のために忘れずに  
普段から多めに購入して順番に食べていくローリングストックを心がけて！  
野菜ジュースや野菜チップスがあれば栄養面もカバーできます  
ペットがいる場合はペットフードも忘れずに備蓄しましょう



### ・簡易トイレ・携帯トイレ(1人1日5~6回分×7)

交換頻度によるが4人家族なら100~200回分が必要

特にマンションでは地震で下水管が損傷している可能性があり、お風呂の水などでいきなり水を流すことはキケンです！



下の階に迷惑をかけないためにもぜひ非常用携帯トイレの備蓄を！！

赤ちゃん用おむつ、介護用おむつなども普段から多めに買い置きを！



### ・カセットコンロ、カセットガスボンベ(ガスボンベは4人家族なら約12~18本)

ガスボンベの必要備蓄数は季節や使用状況により異なります(↑イワタニHPの試算)

### ・懐中電灯・ヘッドライト・LEDランタンなど(電池も忘れずに！)

家族の人数分+トイレ用など複数必要 手回し・ソーラー・ラジオ付きなど  
夜は真っ暗になるので転倒によるケガ防止のためにも明かりはとても大切です



### ・ティッシュペーパー・トイレトイレットペーパー・ウェットティッシュ・キッチンペーパー・ペーパータオル・生理用品

ペーパー類は買い占めが起こりやすいのでいざという時に慌てないためにも普段から多めにストックを！

### ・ゴミ袋・ポリ袋(トイレに使ったり調理に使ったり給水バッグになったり 多めにストック！)

### ・ラップ・アルミホイル(食器にかぶせたり傷の手当てに使ったり防寒用にも 特にラップは多めに)

### ・モバイルバッテリー(意外とすぐになくなるスマホのバッテリー！)

ライトを使ったり自治体からの情報を得たり家族と連絡を取ったりとスマホ・携帯は大活躍します  
モバイルバッテリーは常に満タンに！ 複数台あると安心です

### ・現金(便利なキャッシュレスも停電だと使えません ある程度の現金を自宅に保管しておきましょう)

### ・新聞紙(トイレにも防寒にも 2週間分は捨てずに置いておきましょう)

### ・消毒液(手を洗えない状況では手指を清潔に保つことはとても大切です)

