

## 在宅避難は「自宅キャンプ」で

避難生活に備えておきたい「防災必需品リスト」とアウトドアでの防災の考え方、「自宅でキャンプする」をキーワードに記載しました。

新型コロナで感染リスクが否定できない間は、避難所に行く前の手段として考えておきましょう。そこで始めたいのが在宅避難の考え方です。その一つに自宅を“防災仕様”にし、できる限り災害を家の中で過ごすこと。そのためには、家の強化をしましょう。（例えば、窓ガラスが割れて飛散しないように500円程度で用意できる飛散防止フィルムを貼る、家具や台所用品が凶器になり得る状況を回避する方法）などがあります。

ライフラインが止まった状態での避難生活はとても大変です。それを数日「自宅でキャンプする」としたら、感じるよりハードルが下がるかもしれません。家族で知恵と工夫を出し合ってみませんか？

### 自宅を最高の避難所にしよう

○自宅やマンションが倒壊していなければ我が家の快適空間を考えてみませんか？

1. 食料の確保は（ローリングストック）
2. 水の備蓄（飲用水とトイレ用）
3. すぐ困るのはトイレ（簡易トイレの準備）
4. 冬だったら何が必要か考えよう
5. 夜だったら何が必要か考えよう
6. 家族ひとり一人が必要な物は何ですか？

1人あたりの備蓄量	
飲料水	1日3リットルを目安に3日分 (9リットル)
非常食	・ごはん(アルファ化米など) ・ビスケット ・板チョコ ・乾パン などを3日分
その他	・トイレトペーパーやティッシュ ・ろうそく LEDライト・電池 ・マッチ ・カセットコンロなど

家族4人が3日過ごすための備蓄量	
飲料水	9リットル×4人分=36リットル (2リットルのペットボトル18本)
非常食	・ご飯24個 ・味噌汁16個 ・カップ麺4個 ・パスタなどの乾麺400g ・レトルト食品32食 ・缶詰などのおかず20個
その他	・カセットコンロ1個 ・カセットボンベ6本程度



公助（行政支援）が行き届くまでの数日間を自力で乗り切ろう。

# 日の出町内会

## 防災セットの準備と 食料のローリングストック方式で

防災必需品リスト	チェック
携帯電話（充電器）	
モバイルバッテリー	
貴重品（お金や鍵）	
保険証・マイナンバーカード	
救急セット（常備薬・マスク）	
水・食料（3日～7日分）	
衣服（防寒のもの）	
衣服（着替え用・軍手）	
衣服（カッパ・傘）	
衣服（女性用品）	
携帯トイレ（ゴミ袋）	
タオルなど洗面具一式	
LEDライト（ヘッドライト）	
カセットコンロ（鍋1個）	
ビニール袋（大、小）	
筆記用具	
非常用ポータブルタンク（水用）	
携帯ラジオ	

○ローリングストックとは、普段食べる食料を多めに購入し、消費したら買い足しておく、という方法です。家族のニーズに合わせて高齢者がいれば固い物はさけ、子供も食べられる栄養価の高いものなど保存の利く物を選んでおきましょう。（下図参照）



家族のつばやき

32L リュックだと小さい物なら約40品入るね

簡易トイレや黒ビニール袋はかかせないだろ

私はコンタクトレンズが必須よ、それと歯ブラシ化粧品

お父さんはヘルメット持ってね、それとナイフやロープとテープね

救急箱と軽い物は子供用のリュックに入れるわ

食品ラップ忘れないでね、紙皿は誰か持った？

ライト、携帯充電器、ラジオは持った、電池はある？

ママは洗面タオル類、あとホットカイロかな

水は重いなあどうしようか？とりあえず2日分もってあとはまた取り帰れば

冬なら毛布がいるわね、どうしようかしら、着なくなったダウンを丸めて入れるね

避難の時はスニーカーが一番かな

あっ！マスク忘れてた。消毒液もね

おいおい大丈夫かな明日又やるからね

公助（行政支援）が行き届くまでの数日間を自力で乗り切ろう。