

自助 【自分の命は自分で守ろう！】

在宅避難のための家庭での備蓄品

～備蓄品が非常用持出し品に！いざに備えてまとめておこう～

防災対策は、普段からの備えが1番重要です
備蓄といっても特別な物を買うのではなく、
普段使っているものを工夫して上手に備蓄する
ローリングストックを活用しましょう！

ローリングストックの図

備える

使った分だけ
買い足す

日常で使う

【備蓄品】

- 食べなれた食材を多めに買って備蓄
※日持ちする食材はいろいろあるよ！
※匂いの強い物は持ち出しに不向き
切り餅・煎餅・クラッカー・乾麺・缶詰
レトルト食品・わかめ・ひじき・チョコ
マヨネーズ・野菜ジュースなど
- 水(1日1人3ℓ×家族分)など

【充電器&防災品】

- 懐中電灯 ●ラジオ ●電池式充電器
- ライトクリップ(両手がつかえます)
- 携帯電話 ●アダプター ●電池
- 手回し充電器 ●ブルーシート
- 耳栓 ●ヘルメットなど

【貴重品】

- 保険証 ●マイナンバーカード
- 通帳 ●通帳印 ●カード類 ●現金
- 家族の写真(家族を探す時に役立つ)など

【その他】※介護用品やアレルギー食など必要な品を書きだそう！

-
-
-

在宅避難であっても
避難所との連携は大切！
助けを必要としている時
には声をあげましょう！

【衛生用品】

- 下着(パンツ・シャツ・靴下)
- 生理用品 ●使い捨てマスク
- 使い捨て手袋 ●消毒用アルコール
- 薬(薬手帳) ●歯磨き用品 ●体温計など
- ※常備薬は処方も明記しておきましょう！

【乳幼児用品】

- 粉ミルク ●哺乳瓶 ●おやつ
- ウェットシート ●おむつ ●母子手帳
- 玩具等(音が出ない物)
- ポリ袋(匂いのでないもの)など
- ※使い捨て哺乳瓶や液体ミルクもあるよ

【家の中の安全対策】

- 家具の転倒、落下防止
- 整理整頓※高い所の荷物や足元の荷物も
落下や通路妨害になり危険です
- ガラス素材の飛散防止など

【ペットも大切な家族の一員】 どうやって 守る？

- ・ワクチン接種は受けていますか？
- ・ゲージに慣れていますか？人混みの中でも落ち着いていられますか？
- ・ペットフードの備蓄はありますか？
- ・トイレ用品の補充は十分にありますか？
- ※まだまだ避難所への同行は難しい現状です。
自宅での対策、または預け先も決めておきましょう！

※ペットの情報札も作っておこう！

【日用品】 ※汎用性の高い物を選ぶ

- 筆記用具 ●軍手 ●キッチンばさみ ●キッチンラップ
- ポリ袋※トイレ・防寒等何にでも使えるよ！
- タオルやさらし ●ふろしき ●紙皿 ●食具
- ウォータータンク ●ティッシュ ●ウェットシート
- トイレトーパー ●ライター・マッチ ●スリッパ
- 布テープ(ガムテープ・養生) ●レインコート ●アルミシート
- カセットコンロ・ガスボンベ ●ブランケット
- 簡易トイレ(1日4回×家族分)など

「出典：日本気象協会推進 トクする！防災」

風早北部地域 防災ポスター いざ！という時に...

【7日間を自力で生き延びるためにすぐやるべき14のこと】

- ①自分自身の身の安全！
- ②SNSで「家族の無事」を確認
- ③ご近所さんに「声掛け」を
- ④水道の確認と水を確保！
- ⑤トイレを封鎖！ ※汚水が溢れだす事があるのでレバーを固定
- ⑥携帯電話を「省電力モード」に
- ⑦ガスを復帰 ※安全装置を復帰させる時必ず確認すること！
- ⑧部屋の片づけ
- ⑨防災品の準備
- ⑩工夫して食べよう ※冷蔵庫の食材から早めに消費
- ⑪寝る時の心得
※家具転倒のない安全な部屋を選び、避難できる格好で休む
※靴、ヘルメット(頭を守るもの)を傍に置く
- ⑫「り災証明書申請のための写真」を撮っておく
- ⑬雨漏り対策用に「ブルーシート」を出しておく
- ⑭役所からの広報車やアナウンスなどによる情報に注意
※ゴミ回収・給水・断水・ブルーシートの配布など
「みんなの防災ハンドブック」より抜粋

風早北部地域ふるさと協議会にアクセスすると様々な
情報が得られます。また、「かしわメール配信サービス」
への登録方法なども掲載しています。情報収集にぜひ
お役立てください。

<https://kazakita.org>

QRコード



我が家の工夫 ※我が家の情報をまとめよう！

- 1: もし、避難が必要になったら
記入例: 「A ○○学校」「B 体育館」
「A」の「B」に
行こう
- 2: 家族の情報(親戚や知人など必要な情報を記入)

名前/連絡先(携帯・勤務先)	公的施設名称/連絡先
	【地域防災対策本部】 沼南近隣センター「ひまわりプラザ」 04-7192-1111
	病院など

3: 周囲に安全を知らせる方法は？

記入例: 「玄関にタオルを掛ける」

→ 「

」

★様々な感染リスクからも「在宅避難」が望ましいのですが、
自宅が危険な場合、災害から命を守るために大事なのが
「避難」です。公的な避難所だけでなく、親せきや知人宅、
ホテルや車中泊なども視野にいれておきましょう！

共助 ～ いざ！避難所へ GO!! ～

【家を出る時の注意】

- ガスの元栓を閉める
- ブレーカーを落とす
- ※注) ブレーカーを上げる際は、漏電防止、通電火災を防ぐため、必ず電化製品のコンセントを抜いて行いましょう！
- 施錠
- ※伝言をドアに貼るのは危険！
メモの場所を家族で決めておく
等の防犯対策も忘れずに！

※共助とは周りの人達と協力し助け合うことです。避難所運営は自分達で行います。在宅避難者への配慮も忘れずに！

- どれも沢山持ちたいけれど持ち運びには限界があります。最低限の数で！優先順位で選ぼう！
- 感染防止対策を忘れずに！(マスク・消毒液・体温計)
- 持出しはリュック！軽い物は下に、重い物は上に詰めると背負いやすくなります



【災害用伝言ダイヤル171】 家電・携帯・公衆電話OK

★171をダイヤルし、音声ガイダンスに従って録音・再生を行います。
※震度6弱以上の災害時及び災害が予測される状況(NTT判断)で利用開始
※体験利用あり 毎月1日と15日(00:00～24:00)他

【災害用伝言版 web171】

★インターネット/携帯からの安否確認ができます。
<https://www.web171.jp/>へアクセスし、登録してください。

●柏市は何かの手助けを必要とする人に対しての K-Net も推奨しています！

