



少し多めに備える

# 日常備蓄

在宅避難をするためには  
日頃からの備蓄が必要です  
どのようなものが必要でしょうか

「日常備蓄」とは、避難する際に外へ持ち出す「非常時持ち出し品袋」に入れるものとは別に用意する必要があり、災害直後から数日間、在宅避難時に必要な備品です。普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食料品等を活用できるという考え方です。



## 主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢者1人の計4人家族の例)

※おおよそ3日程度の目安量

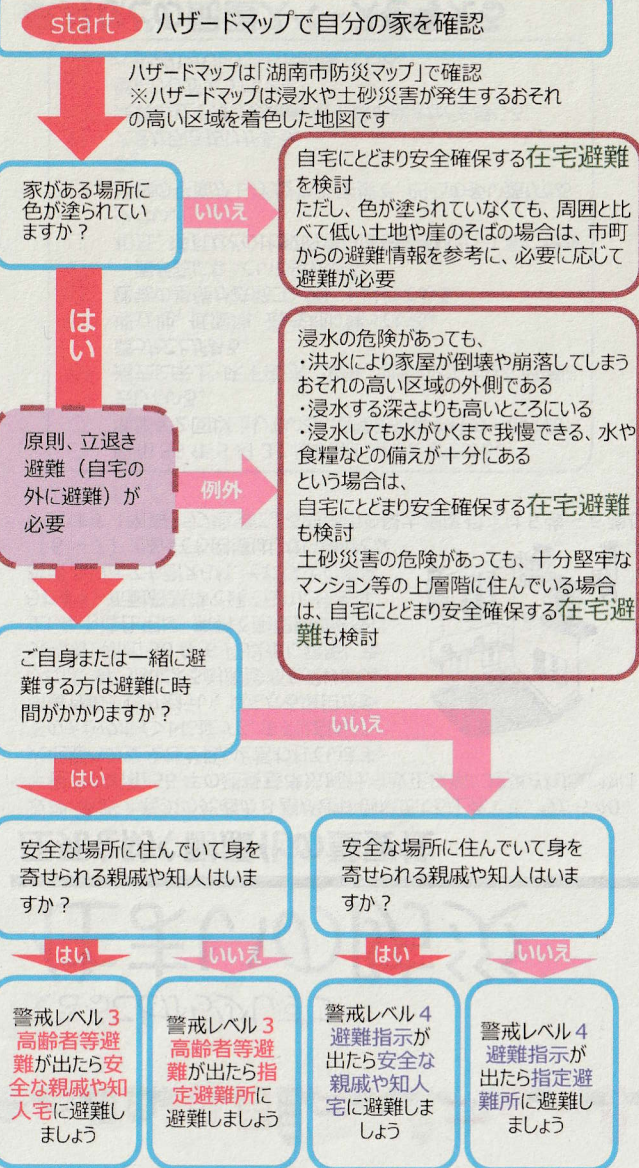
分類	日常使い
食品等	<input type="checkbox"/> 水 1人1日3ℓ
	<input type="checkbox"/> 無洗米 5キロ
	<input type="checkbox"/> レトルトごはん 6個
	<input type="checkbox"/> 乾麺 1パック
	<input type="checkbox"/> 即席めん 3個
	<input type="checkbox"/> 缶詰 さば、野菜各 6缶
	<input type="checkbox"/> レトルト食品 9パック
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本
	<input type="checkbox"/> 飲料 500ml 6本
	<input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 各1
	<input type="checkbox"/> 菓子類 3個
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱
	<input type="checkbox"/> 健康飲料粉末 1袋
	<input type="checkbox"/> 調味料 各1式
	生活用品
<input type="checkbox"/> ビニール袋 1袋	
<input type="checkbox"/> 救急箱 1箱	
<input type="checkbox"/> ラップ 1本	
<input type="checkbox"/> マスク 1箱(50枚)	
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 1パック(5個)	
<input type="checkbox"/> トイレトイレットペーパー 1パック(12ロール)	
<input type="checkbox"/> クワイティッシュ 1パック(100枚)	
<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1ヶ月)	
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 1袋 10個	
<input type="checkbox"/> チャッカマン 1本	
<input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬)2~3種各1箱	

分類	日常使い	
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 2パック(30個×2)	
	乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク 2箱
		<input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上
		<input type="checkbox"/> おしりふき 1パック
高齢者	<input type="checkbox"/> おむつ 1パック(70枚)	
	<input type="checkbox"/> おかゆなど軟らかい食品 1週間分以上	
	<input type="checkbox"/> 常備薬 1週間分以上	
災害時に備えて準備し定期的に使用確認などを行うもの	<input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個	
	<input type="checkbox"/> 入歯用洗浄剤 1箱(30錠)	
	<input type="checkbox"/> カセットコンロ 1個	
	<input type="checkbox"/> カセットガスボンベ 2セット(6本)	
	<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分)	
	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ 1人1日5回分程	
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個	
	<input type="checkbox"/> 乾電池 必要分	
	<input type="checkbox"/> 充電式等のラジオ 1個	
	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 1箱(100枚)	
その他 我が家に必要なもの(ペット用品等)		

# 風水害編 場合によっては 在宅避難

避難行動判定フロー

平時に確認



防災士によるガイド版

# 在宅避難 のてびき



KB ホームページ

湖南省防災士連絡会  
湖 南 市

2023年発行



# 地震編 自宅が安全なら 在宅避難

「災害が起きたら避難所に行くしかない」

そのように思っていませんか？

でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。

避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいますし、コロナ感染の脅威にさらされます。

住まいの防災対策や日常備蓄を行うことで、可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

※自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、安全な場所への避難が必要です。

## 大地震発生時の基本的な流れ

地震だ！まず身の安全

火災の危険・倒壊の危険

あり

なし

一時避難場所

(各自自治体等で決められている)  
公園・小中学校の校庭など

大規模災害等の危険がある場合には指定避難所(避難種別：地震)に移動

自宅です生活をしなければ

指定避難所

(避難種別：地震)  
小・中学校・まちづくりセンターなど

親戚・友人宅やホテル等

在宅避難



自宅で生活

自宅とその周辺の安全が確認できたら帰宅

在宅避難中でも、こんな時は迷わず避難所へ

- 食料や水が不足したとき
- ライフラインの切断や生活情報が必要なとき
- 心配ごとや相談ごとがあるとき

地震の場合の避難所等は  
湖南省防災マップで確認できます

「在宅避難」をするための備えについて紹介します



できることから少しずつ

# 住まいの防災

## 圧死を防ぐ耐震化の重要性

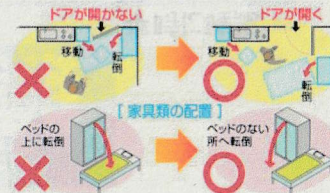
阪神・淡路大震災の死者の8割が建物倒壊による圧死です。今から40年程前の昭和56年の建築基準法施行令改正以前に建築された建物は大地震への安全性が低いとされています。下のチェックポイントに従って、まずは自分で耐震性のチェックを行い、気になる項目が多ければ、専門家による耐震診断を受けましょう。なお、昭和56年6月以前に建築に着工した木造住宅は、無料で耐震診断を受けられます。新耐震基準で建てられた住宅は、震度5以上でも耐えられ、それ以上の震度(6~7)であっても倒壊はしない設計となっています(南海トラフ地震による湖南省の最大震度想定は5強~6強となっています)。



- 昭和56年5月31日以前に建てた家である。
- 増築を2回以上している。増築時に壁や柱の一部を撤去している。
- 過去に床上・床下浸水、火災、地震などの大きな被害に遭ったことがある。
- 埋立地、低湿地、造成地に建っている。
- 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である。
- 一面が窓になっている壁がある。
- 和瓦、洋瓦などの比較的重い屋根ふき材で、1階に壁が少ない。
- 建物の平面がL字型やT字型で、凹凸の多い造りである。
- 大きな吹き抜けがある。
- 建具の立て付けの悪さ、柱や床の傾きなどを感じる。
- 壁にひびが入っている。
- ベランダやバルコニーが破損している。

## 家具などの配置スペースを考える

ドアや避難経路をふさがないように、家具配置のレイアウトを工夫しましょう。部屋の出入口や廊下には家具類を置かないように、据え付けの戸棚に収納。さらに引き出しの飛び出しに注意し、置く方向を考えます。



在宅避難をするためには  
自宅が安全であることが必要です  
住まいの安全対策は住んでいますか？

## 部屋に置くものを極力少なくする

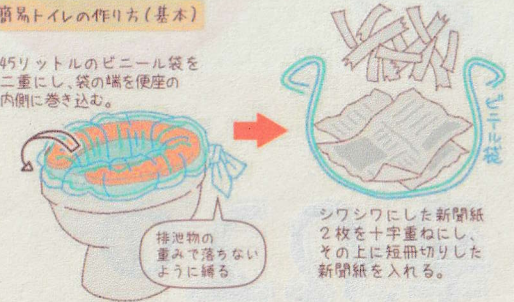
納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するなど、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにします。緊急地震速報を聞いた時、すぐに物を置いていない空間に避難すれば安全です。

## 災害用トイレの作り方

地震により下水管が破損した場合は、トイレの水が流せない。自宅のトイレを利用した非常用トイレの作り方を、汚物の処理方法を含めて事前にマスターしておく。

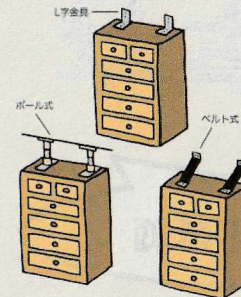
簡易トイレの作り方(基本)

45リットルのビニール袋を二重にし、袋の端を便座の内側に巻き込む。



★排泄後はビニール(1枚)ごと排泄物を取り空気抜いて縛ります。

## 防火防災用品を活用する



- ・転倒の恐れがある背の高い家具や家電製品はL字金具や壁に穴を開けたくない場合は強粘着プレートなどで固定しましょう。
- ・移動の恐れがある背の低い家具は底に滑り止めパッド等を入れましょう。
- ・収納は、重いものは下へ、軽いものは上へ、扉は留め具などで固定しましょう。
- ・ガラス製の扉や窓ガラスには、飛散防止用フィルムを貼りましょう。
- ・火災への備えとして、消火器などの防火対策用品を備えておきましょう。