

【 自 助 】

災害が起こった時に、まず一人ひとりが、自分の身（命）の安全を守ることです。この中には家族も含まれます。回りの人同士で助け合う「共助」も、まず自分自身が無事でなければなりません。「自助」があつての「共助」です。

【 在宅避難 】

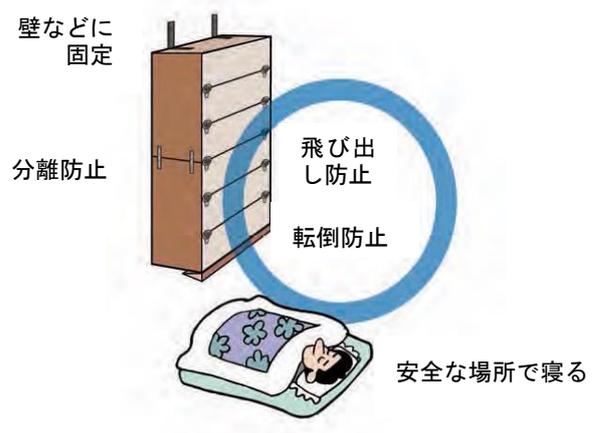
災害が起こった時に、自宅に倒壊や焼損、浸水、流出の危険性がない場合に、そのまま自宅で生活を送る方法です。「在宅避難」を行う場合には、生活必需品の備蓄が必要不可欠になります。スカイタウンは「在宅避難」を基本としています。

それでは、「減災」「自助」「在宅避難」を踏まえ、どのような「備え」が必要でしょうか。

【 日 常 】

○ 室内の安全は確保されていますか？・・・お部屋の総点検

- ・家具（テレビを含む）の固定は？
- ・万が一倒れてきても安全な向き？
- ・寝ている場所は安全？・・・倒れてくるもの、落ちてくるものはない？
- ・ガラスが散っても歩ける？
 - ・・・スリッパ等すぐ使える？
- ・安全ゾーンを設定している？（閉じ込められない場所、家具が倒れてこない場所、ガラスなどの破片が飛んでこない場所、出口に近い場所）



○ 備蓄品（在宅避難用の目安は、1人3～7日以上です）は大丈夫ですか？

- ・飲料水（1人1日3リットル×3日分）
- ・簡易トイレ（1人1日5回分×3日分）
- ・カセットコンロ・ボンベ（1人1日1本程度）
- ・手回し充電ラジオ、モバイルバッテリー
- ・LEDライト・ランタン
- ・乾電池
- ・食品（乾麺、パックご飯等）



※ 食料品等は、ある程度多めに備蓄し、それを日常的に使いながら、減った分を補充する「ローリングストック」がオススメ

※ 小さなお子さんがいるご家庭、高齢者のご家庭は家族構成に応じたグッズを追加

※ 3か月に1回は、不足がないか、期限が近いものがないか、壊れていないか点検

※ 家族全員で保管場所を確認 LEDライト等は普段から目の付くところに