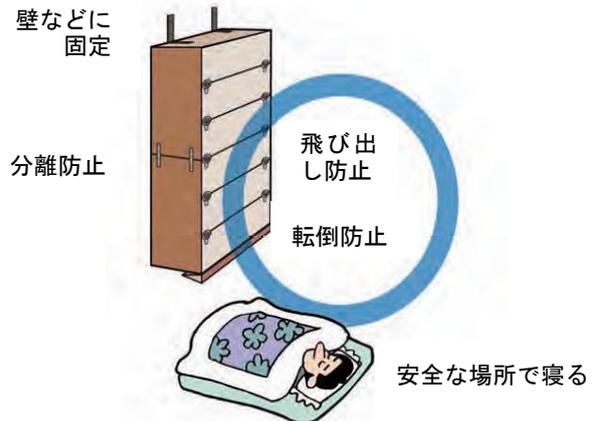


3 「自助」「在宅避難」のための日常の備え —事前対策で「減災」—

3-1 「揺れ」への安全確保 —お部屋の総点検—

- ・家具（テレビを含む）が倒れる物が落ちてくる
⇒家具を壁などに固定
⇒安全な場所で寝る
- ・窓ガラスが割れて飛び散る
⇒歩けるようスリッパ等がすぐ使えるようにしておく



※ 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び散ってこない場所、出口に近い場所など、「安全ゾーン」を室内に設け、家族で共有しておくことが大切です。

3-2 在宅避難のための備蓄品の確保 —1人3～7日分以上が目安—

- ・停電や水道管の破損で水が出ない
⇒飲料水：1人1日3リットル×3日分
- ・下水道が使えない（水が出ても流せない）
⇒簡易トイレ：1人1日5回分×3日分
- ・ガスが停止して湯を沸かしたり、煮炊きができない
⇒カセットコンロ・ボンベ（1人1日1本程度）
- ・停電で
テレビから情報が得られない
スマホの充電ができない
灯りがない
⇒手回し充電ラジオ
⇒モバイルバッテリー、乾電池
⇒LEDライト・ランタン
- ・店舗の被害や物流が止まる
⇒食糧品（乾麺、パックご飯、アルファ米等）



- ※ 食糧品等は、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」がおすすめです。
- ※ 上記の備品は各家庭で共通するものを挙げています。小さなお子さんがいる家庭、高齢者がいる家庭など、**家族構成に応じて**普段必要としているものを追加してください。
- ※ 家族全員で保管場所を確認してください。
- ※ LEDライト等は、普段から目に付くところに置くといざというとき慌てません。