

自宅にとどまった場合の備え

自宅で避難生活を送る場合、まずは **水・食料・トイレ** の備えが必要です。

水 飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に
最低3日分、できれば7日分
用意しておきましょう

必要な備蓄量を計算してみましょう

$$3\text{リットル} \times \boxed{\text{家族の人数}} \text{人} \times 7\text{日分} = \boxed{\text{必要な量}} \text{リットル}$$

食料 食料の備え



日常の備え

- (1) 食材を少し多めに買い置きしておき、併せてレトルト食品や缶詰なども買い置きしておく(7日分以上)
- (2) レトルト食品や缶詰は古いものから定期的に食べる
- (3) 食べた分を補充して(1)に戻る

災害時

- (1) 停電した場合は冷蔵庫にある食料をクーラーボックスなどに移す
- (2) 傷みやすいもの、要冷蔵のものなどを優先して食べる
- (3) 普段から備えておいたレトルト食品や缶詰などを食べる



トイレ

災害時の
トイレ対策



携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意

$$5\text{枚} \times \boxed{\text{家族の人数}} \text{人} \times 7\text{日分} = \boxed{\text{必要な数}} \text{枚}$$

家財被害対策

家庭にある物を使って家屋への浸水や流入を防ぐ方法(簡易水防工法)は、水深が浅い段階では有効です。

浸水を防ぐ!

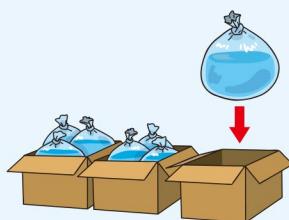
■ゴミ袋による簡易水のう

ゴミ袋などの大きめ(45リットル程度)のビニール袋を二重、三重に重ね、半分(20リットル程度)ぐらいの水を入れ、口をきつく縛ります。



■簡易水のうと段ボール等との併用

簡易水のうを段ボール箱に入れて連結させれば強度が増し、水のうを積み重ねることができます。



■止水板

長い板、鉄板、畳、テーブル、ロッカーなどを出入口に設置します。



■プランター

土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込んで使用します。



簡易水のうで逆流防止

豪雨のときなど、急激な水位の上昇により下水管が満水の状態となり、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります。そのようなときは、ビニール袋に水を入れた「簡易水のう」を置くと、逆流を抑える効果があります。

