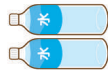


④ いつも備えておくもの

在宅避難

避難所で見知らずの人と生活するよりも、自宅の安全が確認できたら、住み慣れた自宅で避難生活を送る方が安心です。自宅で避難生活ができるよう日頃から備えておくことがポイントです。

最低 3日分
できれば7日分



水・食料品は最低3日分、できれば7日分を用意しておきましょう。水は1日1人3リットルが目安です。

● 家に備えておくもの

非常食・水

食品は消化が良く、栄養価が高いもので、あまり水を飲まなくてよいものやそのまま食べられるものを用意しましょう。
※乳幼児、高齢者、アレルギーがある方は、対応できるものを用意しましょう。



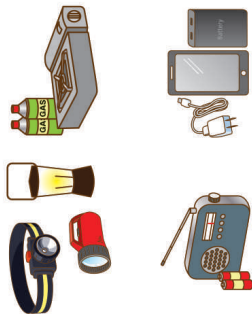
トイレ・衛生用品

トイレを我慢するために食事や水分を取らない方が増えます。そのため、病気がかかったり、体力・免疫力の低下につながります。トイレを我慢しないように、携帯トイレ、ティッシュ、ウェットティッシュ、ゴミ袋を用意しましょう。



照明器具・コンロ

用意する優先順位はヘッドライト⇒ランタン⇒懐中電灯です。両手が使えないようになるヘッドライトは避難時の生活でも重宝します。予備電池、モバイルバッテリーなど充電できるものも用意しましょう。カセットコンロは、非常食などの食材を調理するための必需品です。



情報ツール

最新の避難情報や災害情報を収集できるようにスマートフォン、モバイル機器、ラジオ、イヤホンなどを用意しておきましょう。



避難所へ避難

自宅が被災した場合は、避難所で生活することになります。支援物資が届くまでには時間がかかります。常備薬や使いたれた日用品などをすぐ持ち出せるよう、非常用持出品としてまとめておきましょう。

● 避難するときを持ち出すもの

現金	通帳・印鑑・カード	マスク・消毒液	常備薬・お薬手帳	携帯ラジオ	非常食・水
タオル・雨具	体拭きウェットタオル	歯ブラシ	スマートフォン・モバイルバッテリー	携帯トイレ	下着・着替え

● 女性に用意しておいてほしいもの

生理用品 (普通・長時間向け)	おりのシート	サニタリーショーツ	防犯ブザー・ホイッスル	中身が見えないゴミ袋	くし・ヘアゴム
--------------------	--------	-----------	-------------	------------	---------

● 赤ちゃんがいる家庭に必要なもの

おむつ	おしりふき	哺乳瓶	水筒	粉ミルク・液体ミルク	離乳食
母子手帳	おもちゃ・絵本	抱っこひも	おやつ	爪切り	子ども用の靴

● 高齢者がいる家庭に必要なもの

大人用おむつ・失禁パッド	携帯用つえ	入れ歯用の洗浄剤	補聴器	老眼鏡	おかゆなど 食べやすい非常食
--------------	-------	----------	-----	-----	-------------------

時短にも非常時にも! パックッキング

パックッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器にかければ食器が汚れない、などのメリットがあります。

様々なレシピがインターネット上で公開されていますので、お気に入りを探してみてくださいいかがでしょうか。



農林水産省 HP
<https://www.maff.go.jp/zukkyu/>
foodstock/imadoki/imadoki01.html



ローリングストック法とは?

普段使っている物を常に少し多めに備えておく取組です。古いものから使って、使った分を買えば足りるので、すぐに始められることができます。

災害時に食べ慣れた物を食べることができ、安心につながります。

