

ざいたくひなん 在宅避難

じたく あんぜん かくにん ざいたくひなん せんたくし ひと
自宅の安全が確認できれば在宅避難も選択肢の一つです。

ひなんじょ ひなん せんたくし ふきん じょうきょう あんぜん じたく ぶじ
避難所へ避難することはひとつの選択肢であり、付近の状況が安全で、自宅が無事なら、
そのまま自宅で過ごす「在宅避難」も考えられます。

まけん み さいがいじ す かんが ひつよう
危険を見きわめ、災害時にどこで過ごすのかをあらかじめ考えておく必要があります。

いえ あんぜん かくにん ざいたくひなん えら ひと ざいたくひなん さいがい
※家の安全が確認できれば在宅避難も選ぶことの一つです。在宅避難とは災害のとき、
じぶん いえ あぶ じぶん いえ せいかつ きけん み さいがい
自分の家が危なくなかったら、そのまま自分の家で生活することです。危険を見きわめ、災害
が起きた時にどこで過ごすかを先に考えておく必要があります。

びちくひん ライフラインは備蓄品でまかなう

ガスはカセットコンロ、電灯は電池式のランタンやヘッド
ランプ、スマホ用に手動発電式の充電器、水はペットボトル
など、ライフラインの代替品は備蓄品でまかないます。



でんき すいどう ざいたくひなん せいかつ
※ライフライン = 電気・水道・ガスなど ※手動発電 = 手でハンドルなどを回し電気をつくること
だいたいひん か びちくひん ぼぞん
※代替品 = 代替品 備蓄品 = 保存しているもの

きのう トイレが機能しなくなることもあります

トイレが機能しなくなることも考えて生活用水を確保する
必要があります。住宅に雨水タンクを設置するほか、お
風呂は沸かす時まで残り湯を残しておくなど日頃の生活
習慣を見直してみましょう。



きのう
※トイレが機能しなくなる = トイレが使えない
せいかつようすい せんたく つか みず
※生活用水 = トイレや洗濯に使う水
かくほ
※確保する = とっておく
のこゆ ふろ つか あと ゆ みず
※残り湯 = お風呂を使った後のお湯・水

びちく

備蓄とローリングストック

ざいたくひなん の き

～在宅避難で乗り切るために～

ひじょうしょく かんが かつ ほう 非常食の考え方"ローリングストック法"

さいがい そな びちく しょくりょう き が つか いた たら しょうみきげん が きれ いて いた ! なんて こと は あり ませ ん か ? そ こ で お す す め たい の が "ローリングストック法" です。

これ は、 い つ も 使 っ て い る レ ト ル ト 食 品 や 缶 詰 な どの 長 期 保 存 可 能 な 食 品 を 少 し 多 め に 買 っ て お き、 日 頃 食 べ た 分 だ け 買 い 足 し て い く 方 法 で す。 日 常 的 に 保 存 食 を ス ト ッ ク ・ 消 費 す る こ と で 常 に 新 し い 非 常 食 が 備 蓄 さ れ て い る 状 態 を 保 つ こ と が で き ま す。 取 り 入 れ て み て は い か が で し ょ う か。



しょうひん せいりょうひん どう にちようひん おお
食品だけでなく生理用品・おむつ等の日用品も多めにストックしておく
いいですよ。

びちく ひじょうしょく じしん と き た
※備蓄 = ためること ※非常食 = 地震などがあつた時に食べるもの

しょうみきげん た も の た きげん ひ
※賞味期限 = 食べ物をおいしく食べる期限・日