○できてる？ ×できてない？
在宅避難のすすめ⚠

災害時は避難所に行くことだけが、避難ではありません
家が安全な場合は、むしろ「家」にいてください。
それを在宅避難といいます

在宅避難を行ううえでの大切なポイントをチェックしてみましょう！！

1 家具の固定

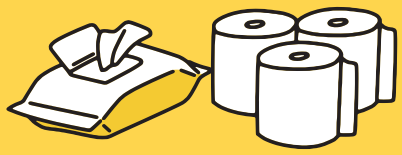
家具の固定が命を守ります。
家具類の配置の見直しを含めて家具の転倒を防止しましょう。

☑ ○できてる？ ☑ ×できてない？

2 水、食料の準備

1週間分の食料と飲料水を準備しておきましょう。
飲料水は大人1人1日あたり約3リットル必要です。

☑ ○できてる？ ☑ ×できてない？



4 衛生用品

避難生活が長引いてしまう場合、トイレットペーパーや生理用品等が不足してしまうこともあります。十分な在庫を準備しておきましょう。

☑ ○できてる？ ☑ ×できてない？

3 携帯用トイレ

トイレは忘れがちですが避難生活では、とても大切です。
大人1人1日平均5～8回のトイレを使用すると言われています。食料や水と同じように忘れずに備蓄しておきましょう。

☑ ○できてる？ ☑ ×できてない？

5 ラジオ

停電時はテレビが使えません。また、インターネットがつながりにくかったり、スマホの充電切れ等も考えられます。
正確な情報を得るための道具として準備しておきましょう。

☑ ○できてる？ ☑ ×できてない？

6 LEDランタン

停電に備えて、懐中電灯以外にも長持ちするLEDランタンなどの照明器具も準備しておきましょう。

☑ ○できてる？ ☑ ×できてない？