

家庭でできる備蓄

家庭に備えておくもの～非常備蓄品

- 避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻って持ちだすなど、自宅で避難生活を送る上で必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。
- なお、飲料水の目安はひとり1日3リットル程度で計算してみましょう。

非常備蓄品（例）

飲料	飲料水	非常用給水袋			
衣料	上着	下着	靴下	防寒着	
食料	アルファ米	乾パン	缶詰類	レトルト食品	キャンディ
生活用品	タオル	バスタオル	雨具	予備電池	塩
	皿、コップ、スプーン、箸	歯ブラシ	ドライシャンプー	新聞紙	
	簡易トイレ	ラップ	携帯電話の充電器	固形燃料	
その他	ブルーシート	ガムテープ			

避難所における共通ルール

災害時避難所では、大勢の人と共同生活を送ることになります。プライバシーの確保が難しいなど、不自由なことがたくさんありますが、互いに協力しあい、譲り合うことが大切です。

- 避難所のルールはだれが決めるの？
地域防災リーダーや自主防災組織のメンバーなどの皆さんが中心となって避難所運営委員会を開き、生活のルールや役割分担を決めます。
- 生活のルールや役割を守りましょう
避難所運営委員会で決めたルールや役割をみんなで守り、“自分たちのことは自分たちで”を基本に協力して生活しましょう。



避難所で必ず行うこと

- 1 家族の名前や住所を登録する
- 2 介助や医療の必要な方は申し出る
- 3 持病のある方は申し出る
- 4 起床、就寝時間を守る
- 5 ごみはルールに従い分別する
- 6 飲酒・煙草は施設管理者に従うこと
- 7 自宅を留守にする場合は鍵をかける
- 8 その他避難所運営委員会で定められたルールを守る

周りの方への心配りをしましょう



水が出ないときは

災害時避難所で飲料水を配ります。また、水を運ぶためのポリタンク等を用意しておきましょう。

