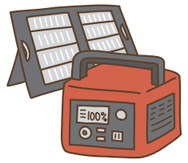
避難準備

家庭での備蓄品　平常時に確保しておきたいもの

電源の確保

停電に対応するため、ポータブルバッテリー電源やガソリン式発電機等、各家庭の生活様式に合わせた電源を備えておきましょう。



飲料水の確保

災害時用の水は、最低でも3日分の備蓄が望ましいとされています。1人1日3L×3日分で、1人あたり9Lの飲料水を用意しておくとよいでしょう。

簡易トイレの確保

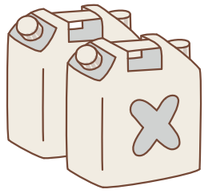
非常用簡易トイレとトイレットペーパーを、家族の利用頻度に合わせてそなえておきましょう。1人1日5回分は用意しておきたいところです。

薬の確保

避難生活の体調の悪化に対処するため、カゼ薬等を備蓄しておきましょう。

生活用水の確保

手洗いやトイレ、食器類の洗浄などに使う生活用水は、家族構成にもよりますが、最低でも3日分（1人あたり30～60L）を用意しておきたいところです。



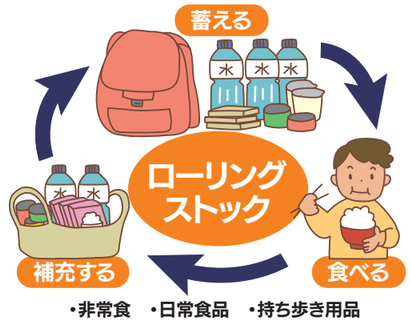
食料の確保

お米や乾麺、缶詰など、日持ちのする物が適しています。期限切れに注意しましょう。

今日から始める　ローリングストックで簡単備蓄

災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるには、どうしたらよいのか、そこで気軽に始められる食料備蓄がローリングストックです。

①まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄えます。
②ふだんの食事で食べます（消費期限に注意）。
③食べたら買い足して、補充します。
①～③を繰り返し行い食料を蓄えていきます。



非常持出品　避難する際に、持ち出しやすい場所に置きましょう。

ペットと共に避難

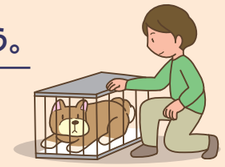
コラム

避難者が滞在する避難所の生活スペース内に、ペットを受け入れることはできません。施設管理者の指示のもと、屋根がある屋外で、ケージやキャリーに入れた状態で受け入れます。また、ペットに関する物の用意と世話は飼い主自身で行うことになります。

避難所への避難の他には、自宅や親戚、友人宅への避難、車中避難も考えられます。いずれの場合も、災害に備え、日頃からケージに慣れさせておくことや、ペットフードや食器、トイレ用品などの準備が必要です。

ペットについては、
①命・健康にかかわる物（フード、水など）、
②飼い主の情報（連絡先）、
③衛生（ペット用品）の順で準備しましょう。

避難所での共同生活のために
日ごろから心がけましょう。



- しつけを普段からしておく
- ケージやキャリーに慣れさせる
- ペットフードや食器を準備する
- 決められた場所でトイレができるようにする
  普段使用しているトイレをもっていくなど工夫しましょう。

詳しくは「災害、あなたとペットは大丈夫？」人とペットの災害対策ガイドライン＜一般飼い主編＞をご覧ください。
https://www.env.go.jp/nature/dobutsu/aigo/2_data/pamph/h3009a.html

避難所生活で健康に過ごすために　以下の点にご注意ください。

■水分・塩分補給をこまめに

トイレを気にして水を飲む量が減りがちです。こまめな水分・塩分補給で熱中症を予防しましょう。

■手を清潔に

食事の前やトイレの後には手洗いを。流水が使えないときは、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう。

■食中毒に注意！

出された食事はすぐに食べましょう。下痢、発熱、手指に傷がある人は、調理や配食を行わないようにしましょう。

■十分な睡眠・休息

誰もが不安を感じています。休息や睡眠を意識してとりましょう。