

在宅避難について知っていますか

大地震や洪水などの大災害が発生したとき、お住まいの住家に倒壊や浸水の危険がなければ、避難所ではなく、自宅で生活を送る方法もあります。これを「在宅避難」と言い、住み慣れた住宅で過ごすため、避難所での生活に比べてストレスが軽くなることが期待されます。在宅避難するためには、日頃から食料品や生活用品などを備えておく必要があり、いざというときに安心して対応することができます。

■在宅避難のポイント

①自宅の耐震化、家具の固定

平成7年に発生した「阪神・淡路大震災」では、犠牲者の死因の8割が、建物の倒壊、家具の転倒などによる圧死でした。災害時に自宅で安全に留まれるためにも、自宅の耐震化、家具の固定などに取り組みましょう。



②避難所で情報収集

在宅避難をする際は、停電などにより情報収集が難しくなることがあります。近くの避難所に定期的に行って、掲示板などで災害情報の確認などを行いましょう。

■日常備蓄（ローリングストック）について

日常備蓄（ローリングストック）とは、普段使用している食料品や生活用品を少し多めに購入して、備蓄することです。無くなる前に購入し、ストックの古い物から使用することで、賞味期限や消費期限を過ぎることなく、備蓄することができます。



①食料、飲料

最低で3日分、可能であれば1週間分を目安に、レトルト食品や缶詰など長期保存の可能な食料品、ペットボトルの飲料などを用意します。また、乳幼児は粉ミルク、液体ミルクと使い捨て哺乳瓶、高齢者はお粥など、家族構成に応じ、適したものを準備します。ご家族に食物アレルギーをお持ちの方がいる場合は、特に気を付けて準備しましょう。

②衛生用品

ティッシュペーパーやトイレットペーパー、ウェットティッシュ、生理用品、紙おむつなどを用意します。感染症予防のため、せっけんやアルコール消毒液なども用意しましょう。

③生活用品

ラップ、ポリ袋（各種ゴミ袋を含む）、携帯トイレ（ポリ袋および消臭剤）、カセットコンロおよびボンベなどをそろえましょう。水道が使えない場合は、皿にラップをかけて使用すれば食器を洗わずに済み、携帯トイレがあれば便器に破損がない限りトイレの使用ができます。また、カセットコンロがあると、停電時でもお湯が沸かせて温かい食事を取ることができ、ストレスの軽減に繋がります。

■水の備蓄について

水は、飲料用と調理用で、一人当たり1日3ℓが必要とされています。ライフラインが途絶えてから復旧までにかかる目安として、最低で3日分として一人当たり9ℓを備蓄する必要があります。長期保存水は、価格が高いため、一般的なミネラルウォーターを少し多めに購入して、普段使いしながらローリングストックすることをおすすめします。また、可能であれば1週間分の備蓄を推奨します。



問合せ 総務課総務グループ ☎ 2511