



▲Android用



▲iPhone用

3.11  
東日本大震災  
から12年

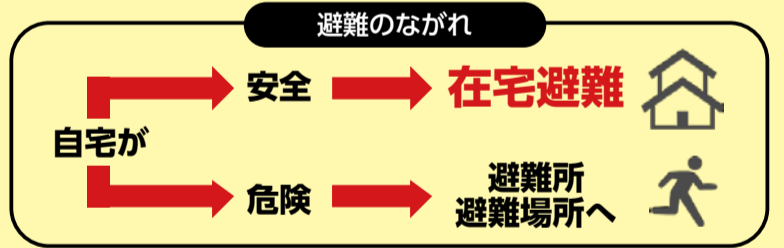
# 在宅避難のための備えを



**在宅避難**とは、災害時に自宅が安全であれば、そのまま継続して自宅で生活を送る事です。  
いつ起きるか分からない災害に備えて、在宅避難について考えてみましょう。  
▷問合せ 危機・災害対策課 TEL 03-5246-1092

## 避難所へ行く? 行かない?

避難所は、自宅の倒壊・焼失などで生活できない方を救援する施設です。  
堅固な建物で、倒壊のおそれは限りなく低いというメリットがある一方、  
感染症のリスクやプライベートの確保が困難などのデメリットがあります。  
自宅が安全な場合は、**在宅避難**を検討してください。



## 日常備蓄のススメ

**日常備蓄**とは、普段使っている物を常に少し多めに備えることです。  
在宅避難には備蓄が欠かせません。ぜひ日常備蓄を実践しましょう。

### ／ おうちで確認! 主な備蓄品目チェックリスト! ／

●日常使い

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水(1人1日 3L) | <input type="checkbox"/> ラップ       |
| <input type="checkbox"/> 無洗米        | <input type="checkbox"/> 救急箱       |
| <input type="checkbox"/> 乾麺・即席麺     | <input type="checkbox"/> マスク       |
| <input type="checkbox"/> 缶詰         | <input type="checkbox"/> 内洗浄液      |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品     | <input type="checkbox"/> 常備薬       |
| <input type="checkbox"/> お菓子        | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品     | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋        | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |

●災害時に必要な物  
(被災地で重宝した物)

- カセットコンロ・ボンベ
- モバイルバッテリー
- 懐中電灯
- 乾電池
- 充電式ラジオ
- 簡易トイレ

※乳幼児・高齢者・ペットがいる家庭は、それぞれ必要になる物を備えましょう。

日常備蓄のイメージ



発災時には、停電や断水により、自宅のトイレが  
使用できなくなる恐れがあります。いざという  
時に備え、簡易トイレも備蓄しましょう!

