



▲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

- 水(1人1日 3L)
- 無洗米
- 乾麺・即席麺
- 缶詰
- レトルト食品
- お菓子
- 栄養補助食品
- オシロイ

- ラップ
- 救急箱
- マスク
- 内洗浄液
- 常備薬
- 生理用品
- ティッシュペーパー
- 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!

