

# 家庭で備蓄をしよう

大規模な災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフラインの被害や物資供給の停滞が想定されます。そのため避難所に限らず、避難生活をどこで送るとしても、日頃から各家庭で必要な物を揃えておくことが重要です。

## 食べて備えるローリングストック

食料品や日用品の備蓄は重要ですが、まとめて用意するのは大変です。いつも使うものを1週間分を目安に買って置き、消費したら補充する「ローリングストック」が便利です。

消費した分を買い足すことで、常に自宅に一定の備蓄がある状態にします。

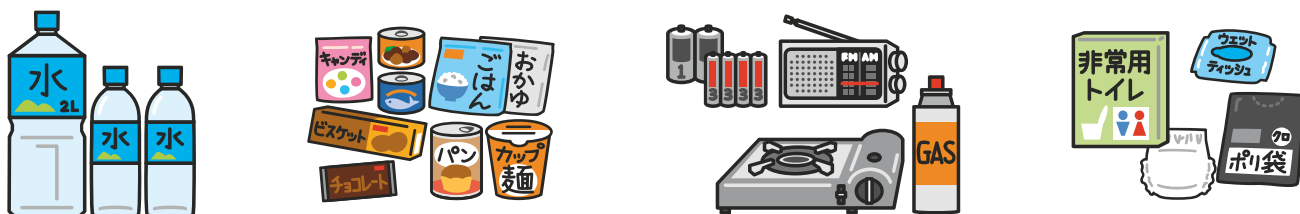


## 食料・飲料水等の必要量目安

市では、災害時に備えて食料・飲料水等の備蓄を進めていますが、各ご家庭においても、1週間分を目安に食料・飲料水等を備蓄し、避難所への避難が必要になった際には、ご持参いただくよう呼びかけています。

食物アレルギーをお持ちの方などは、普段からご自分に適した食料の備蓄に努めてください。

また、ライフラインが復旧していない状態を想定し、調理を必要としない食料（例：水を使わなくても食べられる缶詰やビスケット等）やガスコンロ、電池、非常用トイレ等を用意しておきましょう。



## 平塚市の備蓄

災害の備えとして食料、飲料水、生活必需品、感染症対策用品などは、自分自身で用意することが原則です。

しかし、自宅が被災してしまい、用意していた備蓄品を持ち出せない市民がいることを想定し、市の備えとして、平常時から食料、飲料水、生活必需品、資機材などを各避難所等に分散して備蓄し、災害時に迅速な対応ができるようにしています。

さらに災害時には、市と企業や団体などの物資等調達協定により、必要となる食料や物資を確保することとしています。

### 【防災倉庫・避難所の主な備蓄品】

長期保存食、飲料水、給水タンク、毛布、トイレ、発電機、投光器、ダンボールベッド、間仕切りテントなど

### 【協定先から調達するもの】

賞味期限が短いもの、保管に広い場所を要するもの、特殊性が高いもの

# 家庭で備蓄をしよう

## 持ち出し品チェックリスト

- ◎非常持ち出し品は、両手が使えるリュックサックなどに入れましょう。
- ◎枕元などのすぐ手に取れる場所に置いておきましょう。
- ◎外出先で被災しても最低限行動できる物を常時携帯しましょう。
- ◎災害発生時に最優先で持ち出す「一次持ち出し品」と避難生活が長引いた場合に自宅へ取りに行く「二次持ち出し品」に分けましょう。
- ◎「一次持ち出し品」は「あると便利なもの」ではなく「ないと困るもの」を用意しましょう。
- 👉持ち出し品をしっかり用意しておけば、在宅避難時においても活用ができます。

### ▼ 常時携行品

- 携帯電話(スマートフォン) 携帯電話(スマートフォン)の充電器 現金 運転免許証
- メモ帳・ペン 飲料水 携帯食料 笛(救助を求める場合などに使う)

### ▼ 一次持ち出し品

#### <飲料水・食料>

- 飲料水(緊急用として1人1L程度) 食料(缶詰・ビスケット・チョコレートなど)

#### <生活用品・衛生用品>

- ライター・マッチ アルミブランケット 筆記用具 ビニール袋 雨具 タオル 衣類・下着
- 洗面用具・水を必要としない口腔ケア用品 非常用トイレ ティッシュペーパー・トイレトペーパー
- 使い捨てカイロ ボディシート(体を拭く)

#### <感染症対策用品>

- マスク 手指消毒液 石鹸(ハンドソープ) ウェットティッシュ 体温計

#### <救急医療品>

- 絆創膏 ガーゼ 包帯 消毒液 常備薬(鎮痛剤・胃腸薬等) お薬手帳

#### <避難グッズ>

- 懐中電灯 ヘルメット・軍手 スリッパ ステッキなどの探り棒 乾電池 エアマット

#### <貴重品>

- 健康保険証 マイナンバーカード パスポート 預貯金通帳 印鑑

## 在宅避難時のトイレの課題

災害時には排水設備や下水道の損傷がないことが確認できるまで、水洗トイレの使用はできないことから、自宅での在宅避難ができる場合においても、備蓄品に非常用トイレを用意しておくことが重要です。一般的に人の排尿は1日に4~6回、排便は1~2回とされており、この回数に家族の人数と使う日数(最低でも1週間以上)をかけた分だけ用意しておく必要があります。また、津波の際に緊急的に避難する津波避難ビルには備蓄品がないため、食料と併せて非常用トイレは一次持ち出し品とし、必ず用意しておく必要があります。

避難生活が長引いた場合に自宅へ取りに行く「二次持ち出し品」ですが、在宅避難や、災害発生後に自宅で生活を送ることとなった場合にも役立ちます。災害発生後に、必要な物資をすぐに手に入れられるとは限らないため、日頃から、家族に必要なものを備えておきましょう。

### ▼ 二次持ち出し品

#### <食料・飲料水>

- 飲料水(1人1日3リットルを1週間分が目安)
- 食料(1週間分が目安・アレルギー対応食なども)

#### <生活用品>

- お皿・コップ・はし・やかん・鍋 ラップ(食器に敷けば汚れない) ドライシャンプー
- 非常用給水袋 寝袋 カセットコンロ カセットコンロ用ガスボンベ(2日に1本)
- 固形燃料 非常用トイレ 耐燃性のあるポリ袋(パッククッキング用)

#### <工具類>

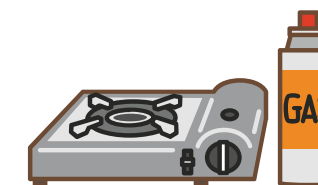
- のこぎり・バール ペンチ ロープ

#### <衣類>…家族(特に子ども)の成長や季節に合わせ、必要なものを備えておきましょう。

- 下着・靴下 長袖・長ズボン 防寒着 毛布 タオル・バスタオル

#### <あると便利なもの>

- 新聞紙・段ボール 安全ピン



## 家族構成や状況に応じた個別用品もそろえましょう

#### <女性>

- 生理用品 防犯ブザー 化粧品

#### <持病・アレルギーのある方>

- 症状に応じた薬 アレルギー対応食品



#### <乳幼児>

- 哺乳瓶 オムツ 粉ミルク 液体ミルク おやつ おしりふき 母子手帳
- おもちゃ(小さなもの)、絵本



#### <高齢者・要介護者>

- 介護用品 常備薬 やわらかい非常食 大人用おむつ 障がい者手帳



#### <ペット>

- ペットフード ケージ リード 迷子札 トイレ用品 お手入れ用品 常備薬
- (犬の場合は 鑑札 狂犬病予防注射済票)