

少し多めに備える 日常備蓄

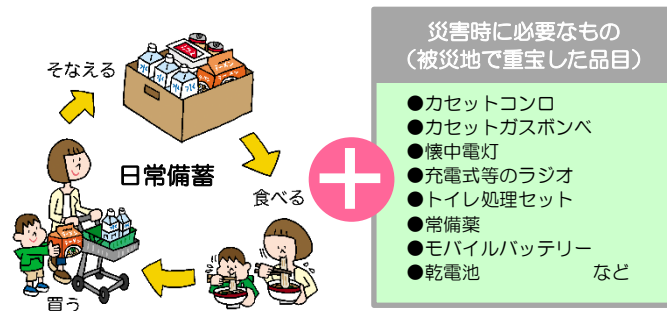
在宅避難をするためには
日ごろからの備蓄が必要となります
どのようなものが必要か確認しましょう



／ できることからコツコツと ／

日常備蓄のイメージ

「日常備蓄」とは、普段使用している食料品や生活必需品を少し多めに備えることで、大規模災害時等にライフラインや物流が一定期間機能しなくなった場合でも食料品等を活用できるという考え方です。



その他、家族構成に合わせて備蓄品を検討しましょう。

女性	乳幼児	高齢者	ペット
●生理用品 ●スキンケア用品 ●ドライシャンプー など	●離乳食 ●粉・液体ミルク ●おむつ ●おしりふき など	●おかゆなど 柔らかい食品 ●常備薬(処方薬) ●補聴器用電池 ●入歯用洗浄剤 など	●ペットフード ●トイレ用品 ●ケージ など

災害時もトイレに行きたくなります。しかし、自宅が断水した場合、トイレを流すことができません。日ごろからトイレ処理セットなどを備蓄し、在宅避難に備えておきましょう。



橋本市では、「家庭備蓄のすすめ」をホームページに公開しています。



主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢者女性1人の4人家族の例)
※コンタクトレンズを使用、高齢者は耳が遠いケース
※おおよそ3日～1週間程度の目安量

分類	日常使い(常にキープしておく分)	分類	日常使い(常にキープしておく分)
食品等	□ 水 1人1日3ℓ	女性	□ 生理用品 2パック(30個×2)
	□ 無洗米 5キロ	乳幼児	□ 粉ミルク・液体ミルク・ 2箱
	□ レトルトごはん 6個		□ 離乳食 1週間分以上
	□ 乾麺 1パック		□ おしりふき 1パック
	□ 即席麺 3個		□ おむつ 1パック(70枚)
	□ 缶詰(生菜)さばのみそ煮、野菜等 各6缶	高齢者	□ おかゆなど柔らかい食品・ 高齢者用食品 1週間分以上
	□ 缶詰(果物等) 1缶		□ 常備薬(処方薬) 1週間分以上
	□ レトルト食品 9パック		□ 補聴器用電池 6個
	□ 野菜ジュース 9本		□ 入歯用洗浄剤 1箱(30錠)
	□ 飲料(500ml) 6本		
	□ 菓子類 3個		
□ 栄養補助食品 3箱			
□ 健康飲料粉末 1袋			
□ 調味料 各1式			
生活用品	□ 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック(30枚)	災害時に備えて準備し 定期的に使用確認などを行うもの	
	□ ビニール袋 1袋	□ カセットコンロ 1個	
	□ 救急箱 1箱	□ カセットガスボンベ 2セット(6本)	
	□ ラップ 1本	□ 携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分)	
	□ マスク 1箱(50枚)	□ トイレ処理セット 1人1日5回分程度	
	□ ティッシュペーパー 1パック(5個)	□ 懐中電灯 2個	
	□ トイレトベーパー 1パック(12ロール)	□ 乾電池 必要分	
	□ ウエットティッシュ 1パック(除菌100枚)	□ 充電式等のラジオ 1個	
	□ 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分)	□ 使い捨て手袋 1箱(100枚)	
	□ 使い捨てカイロ 1袋(10個)		
	□ 火をつける道具(点火棒) 1個		
	□ 常備薬(市販薬) 2～3種類各1箱		
	□ ドライシャンプー 1個		

🐾その他	我が家に必要なもの(ペット用品等)
------	-------------------



『東京備蓄ナビ』では簡単な質問に答えるだけで、一人ひとりに合った備蓄リストが提示されます。



在宅避難 のすすめ



橋本市危機管理室

自宅が安全なら 在宅避難

「災害が起きたら避難所に行くしかない」
そのように思っていないですか？
でも避難所で暮らすことは選択肢のひとつに過ぎません。
避難所では環境の変化などによって体調を崩す人もいます。

住まいの防災対策や**日常備蓄**を行うことで、
可能な限り在宅避難ができる準備を整えましょう。

※自宅周辺に水害や土砂災害の危険がある場合には、
安全な場所への避難が必要です。

大地震発生時の基本的な流れ

地震だ！まず身の安全

火災の危険・倒壊の危険

あり

なし

一時避難場所



公園・集会所・空き地など

ガス、水道の元栓を閉め、電
気のブレーカーを落とし、周
りに建物などが倒壊するおそ
れがない場所へ一時的に避難
します。

自宅で生活ができな
ければ避難所で生活

拠点避難所



小中学校・地区公民館など

地震の場合の
避難所・避難場所等は
橋本市地区別ハザード
マップで確認できます



「在宅避難」をするための備えについて紹介します

自宅とその周辺の安全が
確認できたら帰宅

在宅避難



自宅で生活



できることから少しずつ

住まいの防災

災害への備えで最も大切なことは
「**自分の命は自分で守る**」自助の備えです。
災害時に備えて住まいの安全対策を行いましょう。

圧死を防ぐ耐震化の重要性

阪神・淡路大震災の死者の約8割が建物倒壊による圧死で
す。今から40年程前の昭和56年の建築基準法施行令改
正以前に建築された建物は大地震への安全性が低いと言わ
れています。

下のチェックポイントに従って、まずは
自分で耐震性のチェックを行い、気にな
る項目が多ければ、専門家による耐震診
断を受けましょう。



チェックリスト

- ☐ 昭和56年5月31日以前に建てた家である。
- ☐ 増築を2回以上している。増築時に壁や柱の一部を撤去している。
- ☐ 過去に床上・床下浸水、火災、地震などの大きな被害に遭ったことがある。
- ☐ 埋立地、造成地に建っている。
- ☐ 建物の基礎が鉄筋コンクリート以外である。
- ☐ 一面が窓になっている壁がある。
- ☐ 和瓦、洋瓦などの比較的重い屋根葺材で、1階に壁が少ない。
- ☐ 建物の平面がL字型やT字型で、凹凸の多い造りである。
- ☐ 大きな吹き抜けがある。
- ☐ 建具の立て付けの悪さ、柱や床の傾きなどを感じる。
- ☐ 壁にひびが入っている。
- ☐ ベランダやバルコニーが破損している。

在宅避難をするためには
自宅が安全であることが必要です
住まいの安全対策は済んでいますか？



部屋に置くものを極力少なくする

納戸やクローゼット、据え付け収納家具に収納するな
ど、できるだけ生活空間に家具類を置かないようにし
ます。緊急地震速報を聞いたとき、すぐに物を置いて
いない空間に避難すれば安全です。

家具などの配置スペースを考える

ドアや避難経路をふさがないように、
家具配置のレイアウトを工夫
しましょう。部屋の出入口や廊下
には家具類を置かないように、据
え付けの戸棚に収納。さらに引き
出しの飛び出しに注意し、置く方
向を考えます。



防火防災用品を活用する

- 転倒、落下、移動の恐れがある家具や
家電製品をL字金具や粘着シートなど
で固定しましょう。
- 収納は、重いものは下へ、軽いものは
上へ、扉は留め具などで固定しまし
ょう。
- ガラス製の扉や窓ガラスには、飛散防
止用フィルムを貼りましょう。
- 火災への備えとして、消火器などの防
火対策用品を備えておきましょう。



橋本市では、家具固定や感震ブレーカー設置
にかかる費用の補助金制度があります。

