

在宅避難ってどういうもの？

監修/学校保健教育研究会 執筆/宮崎賢哉 (防災教育・災害支援コーディネーター/社会福祉士)

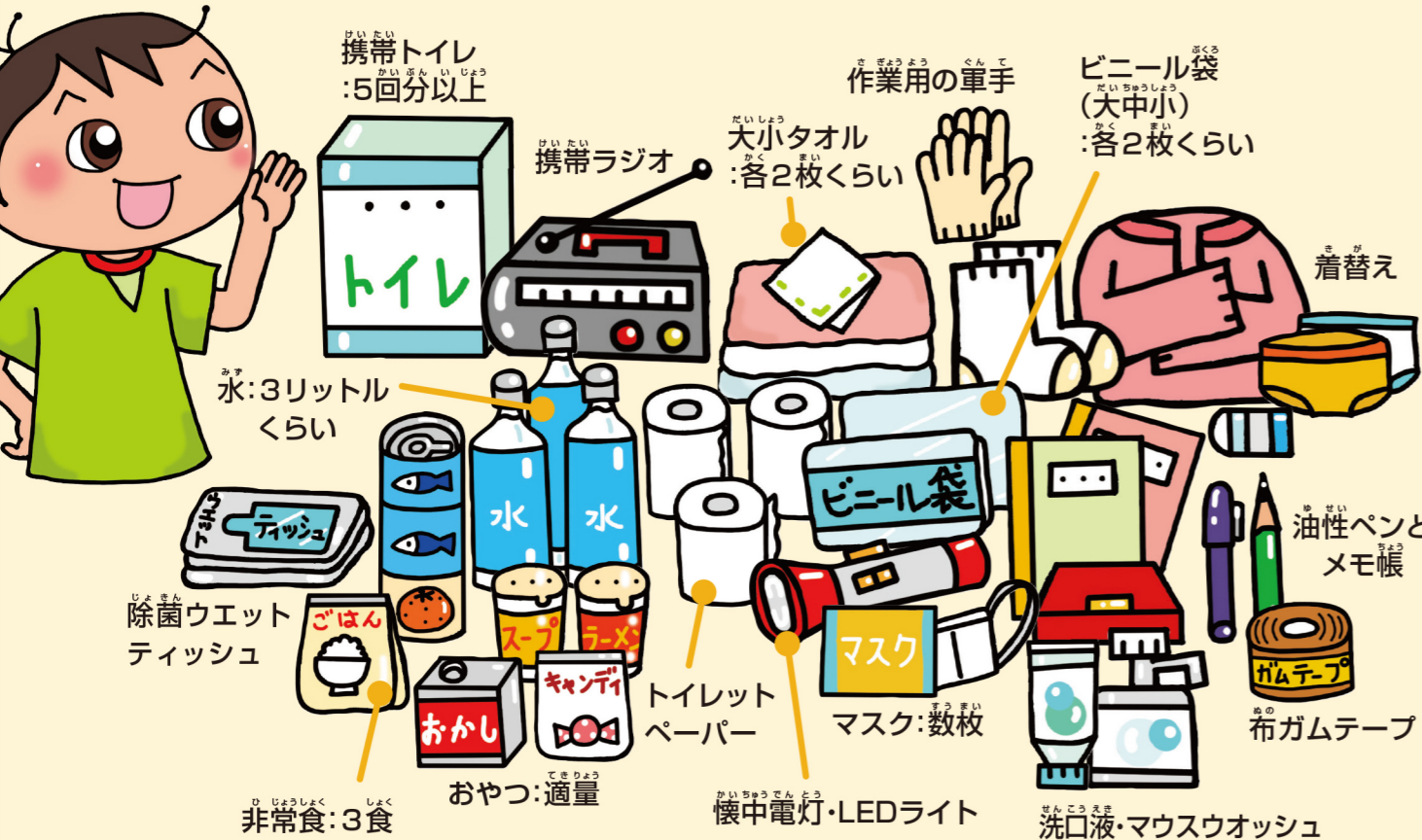
地震や台風などによって家屋がこわれてしまうと、自宅で生活ができなくなるときがあります。そのようなときは、小学校や公民館などの「避難所」でしばらくの間、避難生活を送ることになります。家屋のそんかいないときは、自宅の備蓄品を使って避難生活をする「在宅避難」ができます。

Q.備蓄品って何がどのくらいあればいいの？

A.1週間、買い物をしなくて生活できるくらい

まずは毎日、家でどのくらいのご飯を食べたり、飲み物を飲んだりしているか、考えてみよう。電気や水は、どんなときに、どのくらい使っているかな？トイレには何回くらい行くかな？「なかったら困る！」ものは何かな？

「在宅避難(1日分)」ではこんなものがあると便利だよ!

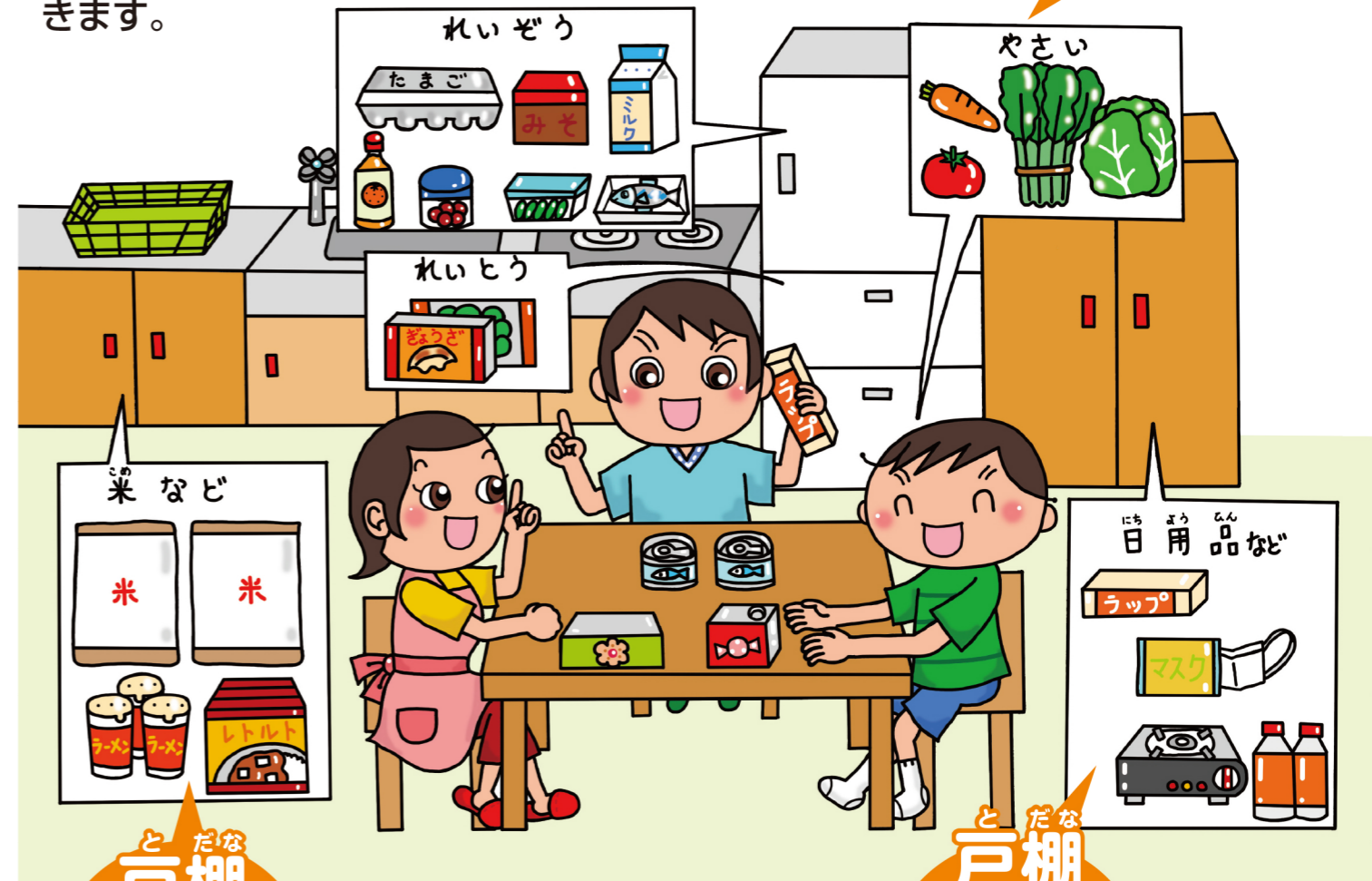


Q.え!そんなにたくさん、備蓄できないです…

A.家の中のいろんなところに備蓄品はありますよ

みなさんの家に「備蓄倉庫」があるのを知っていますか？それは「キッチンと冷蔵庫」です。冷蔵庫には食べ物や飲み物、キッチンの戸棚には、長持ちするレトルト食品や缶詰、お米やうどん、ペットボトル飲料があります。冷蔵庫や冷凍庫の中にある食べ物を、備蓄品として活用することができます。

冷蔵庫
 食べ物や飲み物
 調味料
 冷凍食品など



戸棚
 レトルト食品
 お米など

戸棚
 サランラップ
 家庭用コンロ
 など