



せ た が や く  
世田谷区からの  
しつ もん  
質問です

ざい たく ひ なん  
在宅避難って

し  
知っていますか？

こた り めん  
答えは裏面で！➡



# 在宅避難とは、発災時に 自宅が無事だった場合に、



避難所ではなく自宅で避難生活を送る事です。

## ステップ STEP 1

### ローリングストックで

無理なく無駄なく備えましょう。  
普段使用している食料品や生活必需品を  
少し多めに用意しましょう。

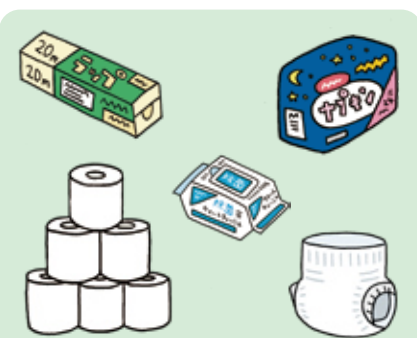


#### ☒ 飲料水

飲料水は1人1日3リットル。  
最低でも3日分、できれば1週間分  
用意しましょう。



#### ☒ 食料品



#### ☒ 生活必需品

## ステップ STEP 2

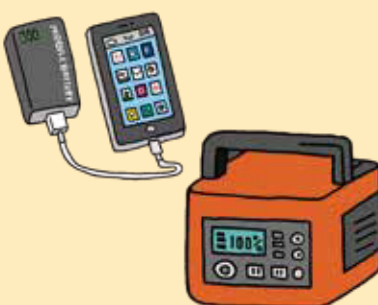
自分にあった備蓄を調べてみましょう！  
トイレや電源の確保などの  
準備も大切です！

東京備蓄ナビ  
出典：東京都防災ホームページ

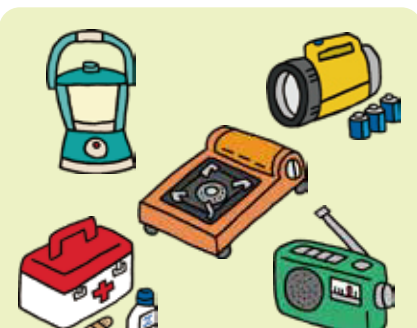


#### ☒ トイレ

携帯トイレは1人1日5回分  
用意しましょう。



#### ☒ 非常用電源



#### ☒ その他生活用品

世田谷区のすべての  
防災情報はここから！

世田谷区防災  
ポータル  
Setagaya City Disaster  
Prevention Portal



世田谷区北沢総合支所  
地域振興課地域振興・  
防災担当  
電話：03(5478) 8028  
FAX：03(5478) 8004

