



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。

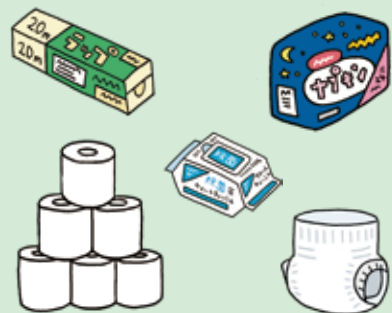


☒ 飲料水

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

