

# 在宅避難と備蓄のススメ!

避難所生活ではストレスから体調を崩すことがあり、また、避難所のスペース・物資には限りがあるので、**自宅が安全であれば、できる限り自宅で避難生活を送ることが望めます。**そのためにも、以下の備蓄をできれば1週間分用意しましょう。



飲料水 食糧	1人1日3ℓの飲料水、家族の人数に合わせた非常用食糧 ★ローリング・ストック方式★ 米、水、レトルト食品、缶詰などを多めに購入し、使ったらその分を買い足すことで、いつも新鮮な食品を無理なく備蓄できます。	
食器用品	はし・スプーン・紙皿・食品包装用ラップ・缶切り・カセットコンロ等	
その他	貴重品(現金・通帳・キャッシュカード・印鑑・保険証・免許証等) 医薬品(常備薬・服用中の薬・生理用品等) 生活用品(懐中電灯・ナイフ・ヘルメット・マスク・作業用手袋・ウェットティッシュ・ラジオ・携帯電話・充電器・予備電池・ひも・新聞紙・ビニールシート・公衆電話用10円硬貨・毛布・洗面道具・タオル・非常用トイレ・トイレトペーパー・ごみ袋等) 衣類・くつ(頑丈で熱に強いもの)・眼鏡等	

その他、アレルギー対策など、ご家族の状況に合わせて必要なものを  に記入しましょう。

◆赤ちゃん(ミルク・哺乳瓶・おむつ・  ・  ・  )

◆お年寄りや障害のある方(常備薬・お薬手帳・  ・  ・  )

◆ペット(ケージ・ペットフード・  ・  ・  ・  )

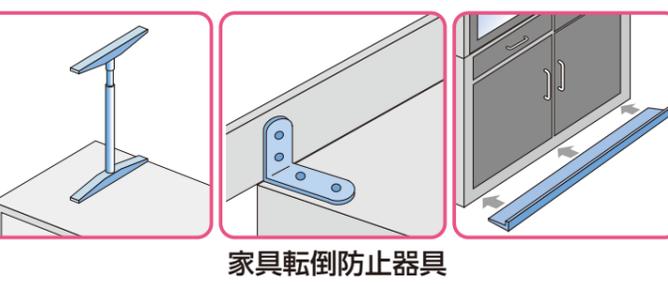
## 在宅避難でも... 避難所に足運びましょう!

- 1 「避難者カード」に記入して支援物資を受け取るため
- 2 避難に役立つ情報を得るため
- 3 自宅の片づけなど、必要なボランティアを依頼するため

## 自宅の安全対策

**耐震化や不燃化、家具類の転倒・落下・移動防止対策を行きましょう。**

自宅を安全な場所にすることが、何よりの災害対策です。区の支援制度を活用して、建物の耐震化・不燃化、また日頃の事故防止にもつながる家具等の転倒・移動防止の対策を行きましょう。  
問合せ⇒防災街づくり課耐震促進担当(☎5432-2468)



## 非常用トイレの備えも忘れずに!

水道は無事でも建物内の排水管が損傷するとトイレは使えません

### ゴミ袋と新聞紙でつくる緊急用トイレ

45ℓのゴミ袋を2重にして便座にかぶせます。その中にクシャクシャにした新聞紙2枚を十字に重ねて置き、さらに短冊状に切ってクシャクシャにした新聞紙を敷き詰めます。排泄後は中のゴミ袋を1枚だけ取り出し、空気を抜き強く縛って収集まで保管します。



## 避難所とは?

自宅での生活が困難になった方が一時的に生活する場所です。



### 居住スペース

スペースは限られ、夜は音が響きます。お互いに譲り合って生活しましょう。



### ペット飼育スペース

決められた場所で飼い主同士で協力し合ってエサやりや掃除をしましょう

避難所は、各町会・自治会が主体となって運営します。避難してきた方々がお互いに助け合って生活していくことが必要です。また、早期授業再開のことを考えて使用しましょう。

### ボランティアサテライト

避難所・在宅避難者からのボランティア依頼を受け付けます



### マンホールトイレ

清潔に使用する、井戸の汲み上げはみんなで協力しましょう



### 生活ルール

皆で決めたルールを皆で守りましょう

## 頼りになるのはご近所!

まちの方と顔の見える関係を築くためにも、町会に加入し、地域のお祭りやイベントに足を運びましょう!

### 災害時の通信・情報収集

- 災害用伝言ダイヤル「171」
- 災害用伝言板
- 公衆電話
- FMせたがや 83.4MHz



### 関係機関

関係機関	電話番号	関係機関	電話番号
烏山総合支所 地域振興・防災担当	3326-9249	高齢者安心コールセンター	5432-1010
上北沢まちづくりセンター	3303-0111	東京都水道局お客さまセンター	5326-1101
上北沢あんしんすこやかセンター	3306-1511	東京都下水道局南部管理事務所	5734-5031
烏山土木管理事務所	3308-8133	東京電力カスタマーセンター	0120-995-002
警察	110	東京ガスお客さまセンター	0570-002211
消防	119	NTT(故障等の問い合わせ)	113



この防災マップは世田谷区ホームページにも掲載されています。  
(<https://www.city.setagaya.lg.jp/karasuyama/002/008/index.html>)

