

避難所での生活



いつまで避難が続くかわからない状況では、何も持っていないことが不安をより大きくさせます。避難所での実際の避難生活をイメージし、最低限の持出品を準備しておきましょう。

経過
日数

想定される状況

行動

必要な持出品

高齢者等避難
避難指示



浸水したら
移動は危険
早めに避難



- ハザードマップ
- 非常持ち出し袋



中身の例

当日

避難生活開始

■人命救助が
最優先

- 避難所に行く
(必要な物は自分で持参)

- 集まった人で避難所運営

- 災害用伝言ダイヤル171で安否確認
- ラジオで情報収集(電話の回線混雑回避)
- 避難時にぬれてしまったら着替え



- にちなん安心キット
- 常用薬・お薬手帳
- 眼鏡・入れ歯・補聴器
- モバイルバッテリー/
携帯電話の充電器
- タオル □ラジオ
- 着替え(下着など)
- ポリ袋・レジ袋
- 不安解消グッズ
(絵本・トランプ・お菓子など)
- ウェストポーチ
/ベスト(貴重品用)



不安
対策

発災当日は精神的に落ち着かず、空腹を感じないかもしれません。
いつも食べ慣れているお菓子や飲みものが心を落ち着かせてくれることがあります。

■水が出ない

■手が洗えない

■トイレが流せない

■停電

■せまい空間で寝る

- 広い町内一斉に物資の配給は困難。届くまで持参した物で空腹や渴きをしのぐ
- ウェットティッシュや手指消毒液を使う
- 災害用トイレを使う

みんなで
おる方が
安心だわ

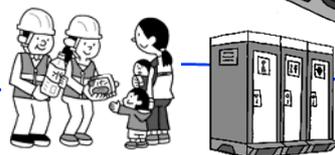


2~3
日

■歯みがきがしたい

■お風呂に入りたい

■温かいものが
食べたくなる



給水車、配給、非常用トイレ、炊き出し等の支援が届くまでに数日かかることもあります

- 水/お茶 □非常食
- マスク
- ウェットティッシュ
- 手指消毒液
- ヘッドランプ
/ランタン/懐中電灯
- 寝袋/エアマット
- 液体歯みがき
/歯みがきシート
- ドライシャンプー
- 使い捨て食器
- ラップ・アルミホイル

4~7
日

■野菜やくだものが
食べたくなる

避難生活が長引くと**ビタミン、ミネラル、食物繊維**などが不足し、便秘や口内炎になりがちです。

持出用オススメ非常食

野菜ジュース・おでん缶詰
ビタミン入りゼリー飲料
くだもの(すぐ食べられる
みかん・バナナ等)・ナッツ

災害救助法が適用され継続実施の必要がある場合は、期間の延長

在宅避難での生活

ライフラインが止まった中での自宅での生活をイメージし、必要な物を揃え、対処法を考えておきましょう。



水



■水が出ない(井戸水のポンプが作動しない)

- 水道水が後でにごることも。出るうちにためる。
- 備蓄の水、くみおきの水、エコキュートや電気温水器本体にたまっているお湯を使う。(事前に取扱説明書等で操作手順を確認)
- 給水活動が始まればもらいに行く。



健康・衛生



- 常用薬が足りなくなる
- トイレが流せない
- 手洗い・歯みがき・洗濯・入浴ができない

- お薬手帳・にちなん安心キットを携帯
- 下水道の無事がわかるまでは災害用簡易トイレを使う。



停電

- 暗い
- 寒い/暑い
- 携帯電話の充電ができない
- 押しボタン式固定電話が使えない
- 冷蔵庫・IH調理器・電気温水器が使えない
- 電子マネー・クレジットカードが使えない

- 冷凍庫の保冷剤を冷蔵室に移す(開閉は最小限に)
- 携帯電話を省電力モードにする



食事

- スーパーが営業できない
- 食料品が売り切れ
- 調理ができない
- 温かいもの・野菜やくだものが不足

- 冷蔵庫の中のもの、買い置きのもの食べてしのぐ
- 避難所にもらいに行く



食品の消費の順番(例)

1~2日目
冷蔵庫のもの

冷蔵庫・冷凍庫内のいたみやすいもの
調理不要のもの、自然解凍で食べられるもの
水で洗えたら、買い置きや家庭菜園の野菜

3~7日目
災害食

缶詰やレトルト食品(汚れた水でも湯煎でOK)
無洗米・乾めん・乾物・発酵食品などの保存食
インスタント/フリーズドライ食品
(少量のお湯でOK)

ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる オススメ備蓄食品

常温

野菜ジュース・切り干し大根・根菜
ビタミン入りゼリー飲料・くだもの
乾燥わかめ・ドライフルーツ

冷蔵

チルド惣菜(煮豆・ごぼうサラダなど)

冷凍

冷凍フルーツ・冷凍野菜
(とろろ・枝豆・焼き芋・オクラなど)

災害食 レシピ

水・火・包丁を使わないですぐにできる一品

さばとわかめの酢みそ和え

【材料 2人分】

- さばみそ煮(缶詰)・・・1缶
- 乾燥カットわかめ・・・ひとつまみ
(水で戻さずそのまま)
- 酢・・・小さじ1(お好みで)
- 白ごま・・・大さじ1

材料



さんま、いわし、鮭でもOK

【作り方】ポリ袋に缶汁ごと材料をすべて入れて混ぜる。

材料ぜんぶうちにあるわ
7シにもできそうじゃ



ご意見・
ご感想は
こちらへ

