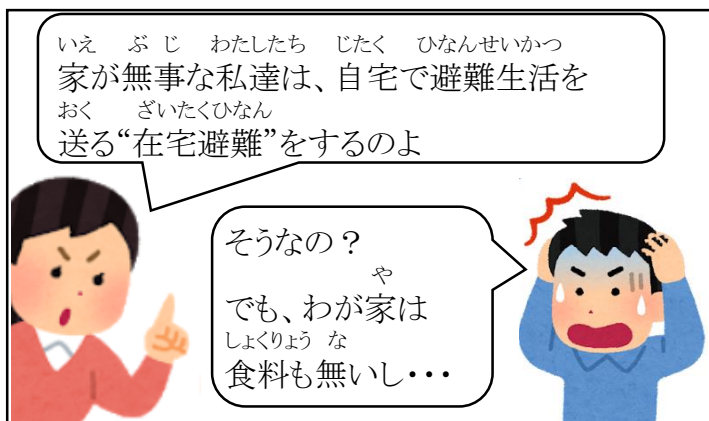
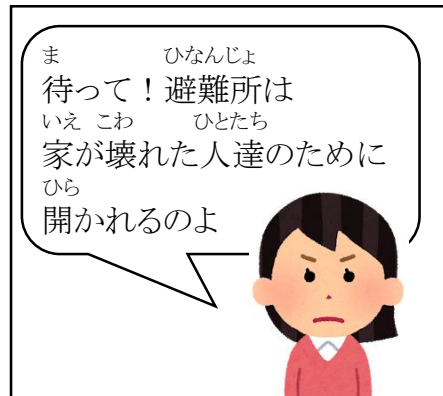
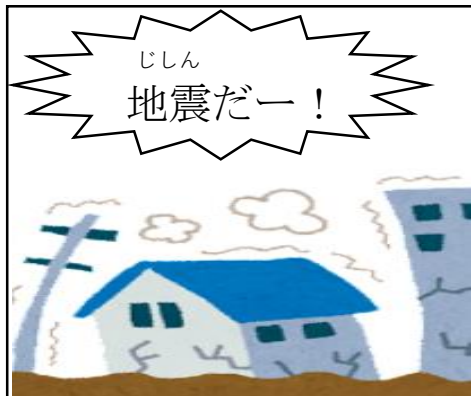


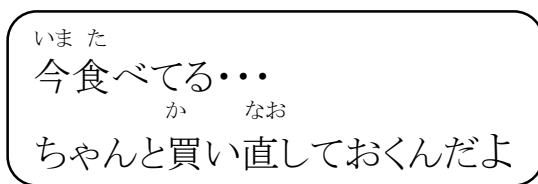
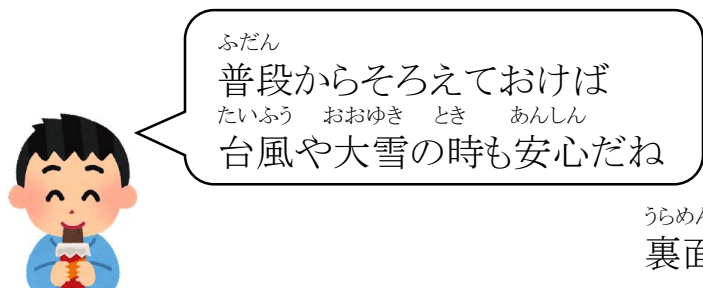
ざいたく ひなん
在宅避難のすすめ



さいがい とき しょくりょう
災害の時の食料リスト

品目 (5日分ぐらい用意)	消費期限
(水 ・ ・ ・ 1日3リットル×人数分)	(年 月)
(レトルトごはん)	(年 月)
(レトルト食品)	(年 月)
(缶詰)	(年 月)
()	(年 月)
()	(年 月)
()	(年 月)
()	(年 月)
()	(年 月)
()	(年 月)
()	(年 月)

せたがやく きほんてき ひんもく
★世田谷区のホームページに基本的な品目をまとめてあるよ→



うらめん み
裏面も見てね!

在宅避難のすすめ

避難所は1人あたりのスペースが狭い共同生活となります。
自分の家に留まる「在宅避難」の方が落ち着いて過ごせます。

家の確認

- ・ドアは開くか
- ・柱に傾きやひび割れが無い
- ・近所で火事が起きていないか



問題なければ在宅避難できる

① トイレの準備

重要 大地震が起きた後はトイレの水を流してはいけません！

水を流せても、排水管が壊れていると下水が逆流する危険があります。

携帯トイレを使いましょう。なければビニール袋を使いましょう。

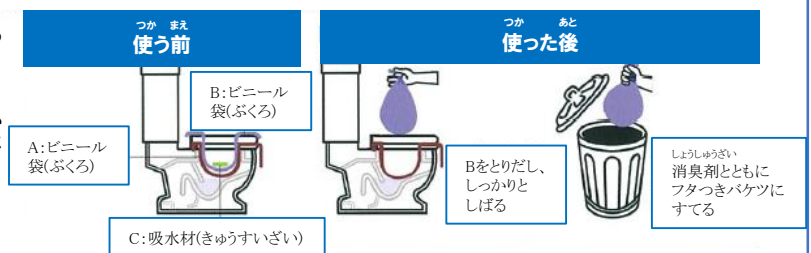
非常用(ひじょうよう)トイレ

用意しておこう！

- ・携帯トイレ
- (なければビニール袋)
- ・フタつきバケツやごみ箱

家のトイレを使って非常用トイレを作ります。

作り方



② ライフライン(電気・ガス・水道)が止まっていれば別の方法を使う

用意しておこう！

- ・懐中電灯
- ・LEDランタン
- ・カセットコンロ
- ・ラップ
- ・ウェットティッシュ、ウェットタオル

部屋の電気の代わりに何個かあると良い

お皿に敷けば水洗いしなくて良くなる

お風呂の代わりに体も拭ける

③ 情報確認の方法

- ・防災無線
- ・エフエム世田谷(83.4MHz)
- ・世田谷区災害・防犯情報メール配信サービス

用意しておこう！

- ・スマートフォン用モバイルバッテリー
- ・携帯ラジオ(電池式・手回し式)

※ 事前に以下のアドレスに空メールを送信して登録しておく

メールアドレス → bousai.setagaya-city@setagaya-city.ktaiwork.jp