

いどばた 116号



世田谷区 いどばた

検索

過去分はHPで！！

梅丘まちづくりセンター管内ミニコミ紙
発行日 令和6年7月16日
発行者 いどばた編集委員会
事務局 梅丘まちづくりセンター
電話 03-3428-6171 FAX 03-5477-7923

この度の能登半島地震により犠牲となられた方々に謹んでお悔やみ申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

在宅避難を考えましょう その4

「日常備蓄とフェーズフリーで気楽に備蓄をしましょう！」
～新しい備蓄の考え～

建物の耐震性が高く、浸水のリスクが低く、そして十分な防災備蓄があればストレスの少ない避難生活を自宅で送れる可能性があります。避難所に行くことだけが避難ではありません、避難所の過密化も防ぐことのできる「在宅避難」の選択も考えられます。

日常備蓄とは**ローリングストック**とも言われています。食料品や日用品など消耗品は在庫を少し多めに持ち、補充しながら使う。日常から消費して普段の買い物で入れ替えると言う考えです。日頃使う場所に備蓄品も置くようにしておくで慌てません。



身のまわりにあるモノやサービスを、日常時はもちろん、非常時にも役立つようにデザインしようという考え方、それが『**フェーズフリー**』です。防災専用の道具ではなく、平時から活用しているものを非常時に被災状況に合わせて使えるように備えましょう。

(東京都総務局総合防災部チャンネルより抜粋)

備えは常に！ 防災備蓄リスト



①個別用品

支援物資として**入手しづらい**「家族ならではのもの」を準備。
メガネ・薬・オムツ・介護用品・ペットフード など

②インフラ代替品

電気・ガス・水道・トイレの停止に備えた代替手段を準備。
調理や暖房の為の熱源：カセットコンロやボンベ、
停電対策：乾電池、
断水対策：携帯トイレ、ウェットティッシュ、
ゴミ回収停止対策用：ポリ袋



③生活物資

3日～1週間分の水・食料品・日用品を「日常備蓄」で準備。
飲料水：1日あたり3リットル/1人
食料品：1日あたり3食/1人・・・主食、副食、菓子、缶詰。

④衛生用品・生活用品

普段使っているものを適宜、少し多めに。

～主な備蓄品目～

(夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族で戸建て住宅にお住まいの例)
※コンタクトレンズを使用、乳幼児はアレルギーあり、高齢女性は補聴器使用者を想定
※おおよそ3日～1週間程度の目安量

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
食品等	水	1人1日3L	女性	生理用品	30個セット
	無洗米	4kg		基礎化粧品	適宜
	レトルトご飯	27食		粉ミルク	18食
	乾麺 即席麺	3パック		スティックタイプ	18食
	缶詰 (さばの味噌煮、野菜など)	9缶		液体ミルク	18食
	果物の缶詰	3缶	乳幼児	アレルギー対応離乳食	9食
	レトルト食品	9個		お尻拭き	3パック
	野菜ジュース	9本		おむつ	30個
	飲み物 (500ml)	9本		使い捨て哺乳瓶	18個
	チーズ・プロテイン等	3パック		おかゆ	9食
	お菓子	3パック	高齢者	補聴器用電池	適宜
	栄養補助食品	9箱		入れ歯洗浄剤	12錠
	健康飲料粉末	9袋	災害に備えて準備し、定期的に使用確認などを行うもの		
	ポリ袋	1箱	カセットコンロ	2台	
	ラップ	1本	カセットボンベ	8本	
生活用品	アルミホイル	1本	携帯トイレ・簡易トイレ	45回分	
	ティッシュペーパー	4箱	懐中電灯	2灯	
	トイレトイペーパー	4ロール	LED ランタン	最低3台	
	点火棒	1本	ヘッドライト	4個	
	布製ガムテープ	2巻	乾電池	適宜	
	軍手	9組	手回し充電式などのラジオ	1台	
	ビニール手袋	1箱	携帯電話 充電器	適宜	
	リュックサック	1個			
衛生用品	救急箱	1箱	東京 備蓄 ナビ 必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。 東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！ https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp		
	マスク	9枚			
	常備薬	1箱			
	除菌ウェットティッシュ	120枚			
	使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分			



具体的な備蓄品の選び方は、**東京備蓄ナビ**で家族の人数や構成に合わせた具体的な備蓄品リストを作成可能。登録不要・スマホ、PCから無料で使えます。

<https://t.co/JXVDb23DVf>



各家庭ごとに確認しよう！