

# 目立つところに置いておきたい 防災マニュアルブック

BO-SAI MANUAL BOOK

## 自宅サバイバル編



あなたのイツモが、  
モシモを変える。

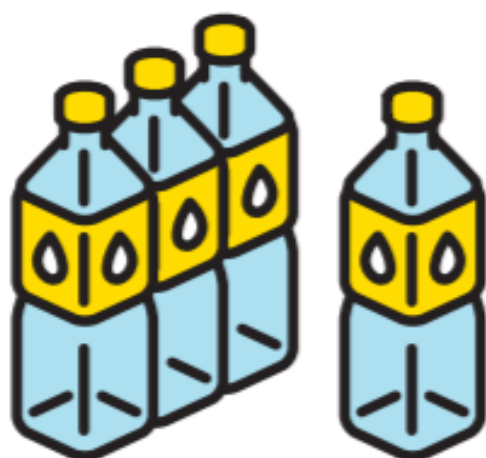
彩の国



埼玉県

# 1

## 飲料水



### 生きていく源

汗や尿として  
体から出ていく水は  
1日3L  
(※成人男性の場合)



$$\begin{array}{c} \text{1人1日} \\ \text{3ℓ} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{家族の} \\ \text{人数分} \end{array} \times \begin{array}{c} \text{最低3日分、} \\ \text{できれば} \\ \text{7日分} \end{array}$$

4人家族なら36L (2L×6本×3箱) が最低必要



## 非常時だからこそしあわせな食を

定期的に古いものから食べて、  
食べた分を買い足す  
ローリングストック法なら  
期限切れを防げるし、食べ慣れた  
ものを揃えておけます



### 1～3日目



パン



野菜

発災後は冷蔵後・冷凍庫に  
ある傷みやすいものから

### 4～7日目



レトルト食品



フリーズドライ食品

非常食はそれらが  
無くなってから食べる



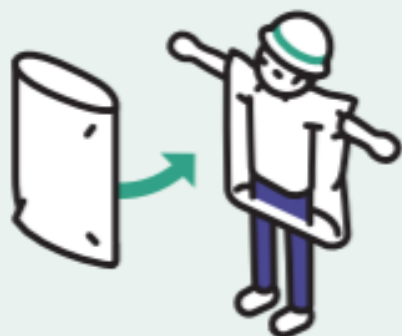
## サイズに合わせて使い方いろいろ



リュックにかぶせて水を運搬



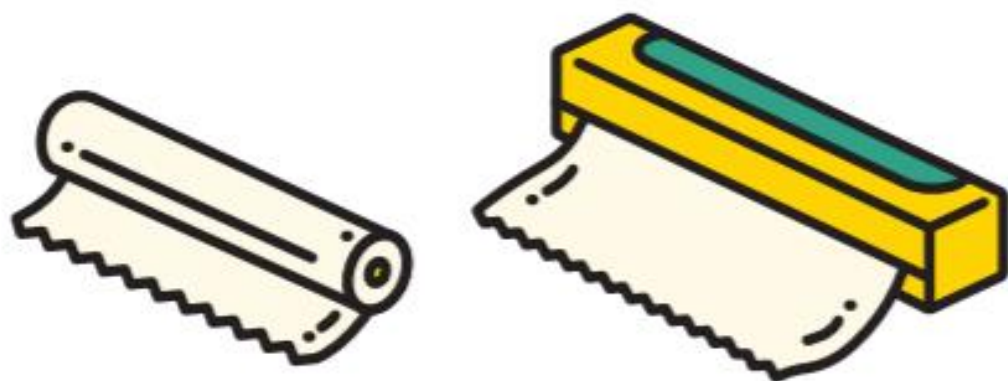
両端を切ったら三角巾に



穴をあけてポリ袋ポンチョ



ボール代わりに簡単料理



## オールマイティーに使える優れもの



食器に被せて水を節約



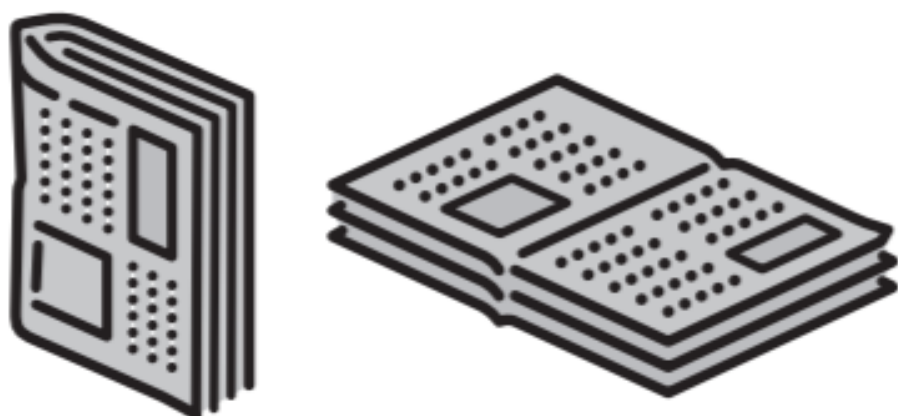
体に巻いて防寒対策



傷口に巻いて応急手当



手洗い不要で衛生的



## ただの紙だと侮るなかれ



器の形に折って、食器代わり



丸めて、骨折時の添え木代わり



体に巻き付けて、防寒対策



下水が使えない時は、  
匂いや水気を吸収



## 温かい食事は災害時の心の支え

お湯を沸かしたり、  
温かい料理が作れたり、  
食事の幅が広がる



カセット  
ボンベ1本  
約**60分**  
使用可能

×

**1カ月**

=

4人家族の場合……

**15~20本**  
必要

15~20本あれば、1ヶ月ガスが止まっても安心。



食べた後は、出さなきゃいけない



便座にポリ袋をかぶせ、  
その上に携帯トイレをセット



使った後はきつく縛って、  
密閉できるケースで保管

1人1日  
約5回

×



家族の  
人数分

×

7日分

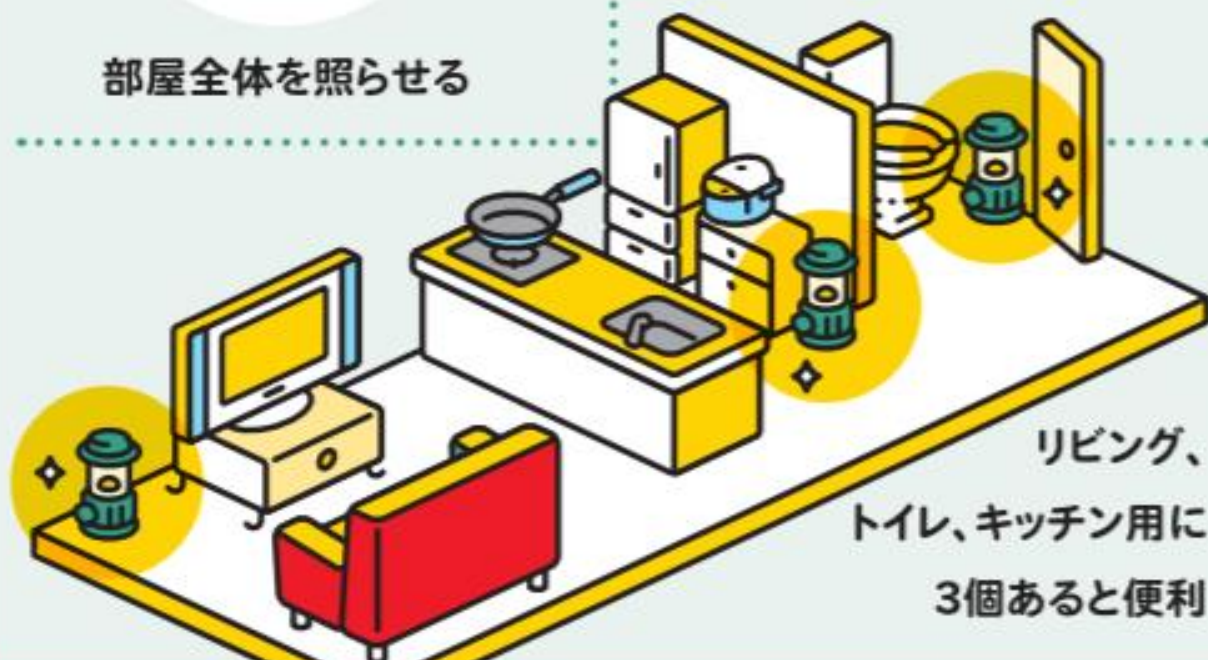
4人家族なら約140枚必要



## 懐中電灯は不便!?



部屋全体を照らせる

両手が  
空くから  
懐中電灯  
より便利リビング、  
トイレ、キッチン用に  
3個あると便利



## 体の衛生は心の衛生

大判サイズだから、  
ひとりで  
背中まで拭ける



1人1日  
1枚



家族の  
人数分



30日  
以上分

4人家族なら120枚(12枚入りなら10パック)必要



## お口が不衛生だと命取りに…

口の中が不衛生だと、  
肺炎やインフルエンザ  
などにつながり、  
死に至るケースも。



指に巻き付けて、歯磨き



食器類を拭いてもOK

## 家の中に準備しておこう

地震が起きても自宅が安全ならば、避難所ではなく  
自宅で生活できるように下記の備えもしておきましょう。



## 充電器・乾電池

携帯やスマホなど情報収集や  
安否確認の命綱が切れない様に



## クーラーボックス・保冷剤

停電時冷蔵庫が  
使えなくなったとき  
食材の保存を。



## 携帯ラジオ

停電する可能性の高い  
被災地での  
情報収集のために。



## 運動靴

枕元に。地震や浸水で  
グチャグチャになった  
床でも歩けます。

非常持ち出し袋は「減災グッズチェックリスト」を参照▼

<http://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/documents./checklist.pdf>

地震による火災の過半数は「電気」が原因です。  
設定値以上の地震を感知すると、自動的に電気を遮断してくれる感震ブレーカーがあれば安心です。



①分電盤タイプ



②簡易タイプ



③コンセントタイプ

自分で簡単に取り付けられるもの、  
電気工事が必要なものなど複数の種類があるので、  
家庭の事情に合ったものを取り付けましょう。

電気を使用する医療器具などがある家庭では、設置について注意が必要です。

# 事前に家族で決めておくルール

災害時あわてず行動できるように、ふだんから家族でイザというときのシュミレーションをしておきましょう。

1



ハザードマップを  
事前に確認する

2



集合場所・避難場所を  
決めておく

3



電話以外の連絡手段を  
(SNS、災害用伝言サービスなど)  
持つておく

4



職場や学校  
(子どもの預かり施設) 等の  
連絡先を確認する