自宅を最高の避難所に!

その 4-1

「自らの命は自らが守る」

災害時に必要な物の準備！

◆ 過去の災害におけるライフライン復旧日数

平時に確認するのも自助!

災害時には、ライフライン（電気、ガス、水道など）が寸断される可能性があり、数日間は自力で生活できるように、普段から備えをしておくことが重要です
個人的に必要な物は何か、今から整理をして、災害が起きた時すぐ持ち出せる準備をするのも自助です
支援物資で手に入らない物を基準に準備すると、ご自身で必要な物が見つかるかもしれません

● 復旧日数

	電気	水道	ガス
阪神淡路大震災	7日	90日	84日
熊本地震	5日	7日	15日
東日本大震災	3日後に約80%	1週間で約57%	約2ヶ月で復旧
能登半島地震	約1ヶ月で9割	約2ヶ月	4日

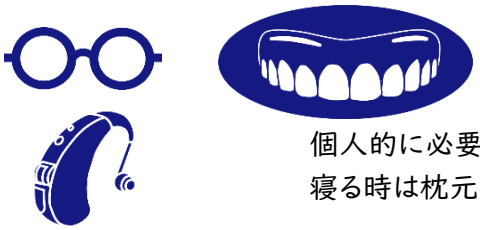
※ 復旧までの期間を踏まえて必要なものを準備しておきましょう

自宅を最高の避難所に!

その 4-2

◆ 個人的に必要な物を確認!

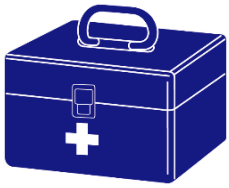
個人的に必要な物品も確保し、何かあった時にすぐ持ち出せる準備を!



個人的に必要な物も無くさない工夫を
寝る時は枕元に置いてすぐ持ち出せるように

幼児のミルク
缶入りのミルクを備蓄してアタッチメントを追加で簡単授乳ができます
・おむつ
・おしりふき

・持病の薬も備蓄
　1週間分の薬をローリングストックで安心
・お薬手帳も忘れずに
・薬の一覧表



いざという時に使う救急箱
中に入っている薬のチェックは、定期的に行っておきましょう
　・期限チェック
　・容量チェック
　・器具チェック

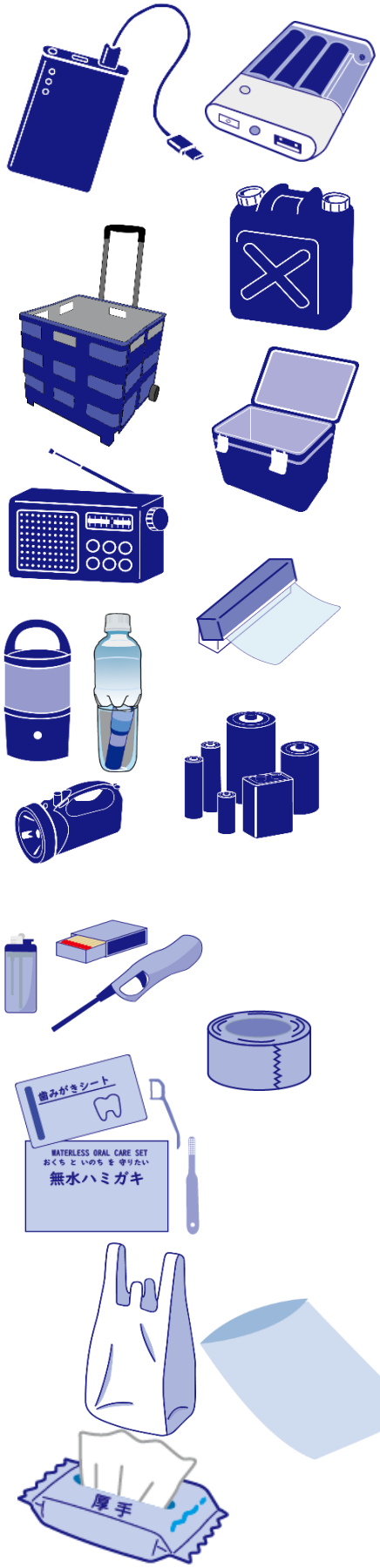
● 高齢者向けの備え

・成人用おむつ
・吸引器
・血圧計
・介護食（高栄養タイプなど）
・紙パンツ、紙オムツ、パット類

自宅を最高の避難所に!

その 4-3

◆ あると便利な備蓄品



モバイルバッテリー
　乾電池式は扱いやすい（支援物資で手に入りやすい）

ポリタンク
　水を給水場から運びます

キャリーカート
　ポリタンクなどを運ぶのに便利なツール
　救援物資なども入れて運べます

クーラーボックス
　ライフラインが無くなった時、冷凍庫の冷凍食品を分けて保存。大きいものは冷凍庫、小さい物はクーラーボックスとかに保存します

ラジオ
　情報収集ツール。要電池

ラップ
　食器に敷いて、食器洗いで水を使わなくてもよい

懐中電灯、ランタン
　あかりを用意しておきましょう

乾電池
　使用推奨期限を確認しながら保管

マッチ
　火をつける手段をいくつか準備しておきましょう

ガムテープ
　「文字を書いて貼れる」ので重宝します
　ガラスの破片を取り除く

歯磨き、歯ブラシ
　口腔（こうくう）ケアが大切です

ビニール袋
　手袋やおむつなどいろいろと工夫して使えます

ウェットティッシュ
　お風呂が使えない時には体拭きとしても利用できます

自宅を最高の避難所に!

その 4-4

◆ 自助の優先順位

① ご自宅の耐震化確認

大きな災害が起こったとしても、大切な家族を守るためにご自宅の**耐震化診断**を実施
生活できる環境を災害の起こってない時に確認しましょう
自宅が大丈夫なら非常持ち出し品を考えず、ローリングストックの実施をしましょう

② 家具の固定

ご自宅が無事でも、家具の下敷きで怪我をしない環境を整えましょう
家具、テレビ、蛍光灯などの**転倒、落下、移動防止**をチェックし改善

③ 初期消火の準備

大きな災害時にご自宅が大丈夫でも、火が出てしまうとたくさん失うものがあります
初期消火ができる、**消火器**やエアゾール式簡易消火器などを準備

④ 家族の安否確認方法

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう

⑤ ライフラインが止まっても生活できる環境

・**食糧**：発災後１週間～１０日分を乗り切る人数分
　※米、即席麺、缶詰、レトルト食品、調味料、スープ、みそ汁、チョコレート、あめなど
・**飲料水**（１ 人 １ 日 ３ リットルが目安）
　飲料水だけでなく、生活用水も必要なので、日頃から水道水を入れたポリタンクを用意したり、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう
・**燃料**：カセットコンロ、予備のボンベ、乾電池
・災害用**トイレ**：（１人分の目安：5回/１日当たり）、ポリ袋、レジ袋
・**紙類**：トイレットペーパー、ウエットティッシュ、ティッシュ
・**衛生用品**：タオル、消毒、マスク、歯ブラシ、生理用品、おむつなど
・**医療品**：持病の薬、常備薬、絆創膏・消毒薬、体温計

※定期的な賞味期限の確認を習慣化しましょう！
　毎月〇日は備蓄品の確認日と決めておいて、賞味期限（使用期限）など確認します
　期限切れ前の食品を食べて味をチェックし、ローリングストックをしましょう
　色んな品物を試して、お気に入りの物に揃えておくと、ストレスが軽減されます

⑤ 避難物資を取りに行くとき

・ポリタンク：水を給水場から運ぶ時に使用
・キャリーカート：ポリタンクなどを運ぶのに便利なツールで、救援物資なども入れて運べます

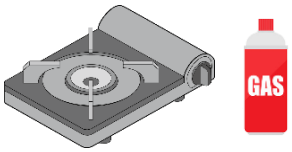
⑥ 防災訓練への参加

地域での防災訓練に積極的に参加しておくのも自助のひとつです
近隣の人と顔なじみになれる機会でもあるので、積極的に参加して親睦を深めましょう

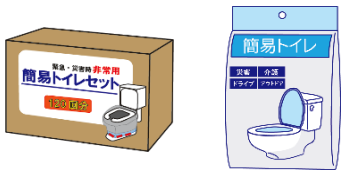
自宅を最高の避難所に!

その 4-5

◆ 経験者が選ぶ役立った防災グッズ



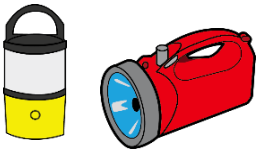
カセットコンロ&ガスボンベ:温かい食事でストレス解消



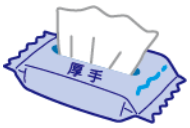
携帯トイレ・簡易トイレ:断水時の衛生環境維持

モバイルバッテリー・乾電池:スマホやライトの充電

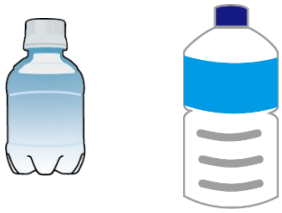
現金(千円札・硬貨):停電時の買い物、公衆電話用



LEDランタン・懐中電灯:停電時の明かり(ヘッドライトが便利)



ウェットティッシュ・からだ拭き:風呂に入れない時の衛生確保



水(長期保存水):飲料・調理用

非常食(缶詰、レトルト):日常食を多めにストック
(ローリングストック)

常備薬・お薬手帳:医療機関へのアクセス困難に備える

カッター・ほうき・ちりとり:割れたガラスの片付け

自宅を最高の避難所に!

その 4-6

◆ 警報について

2026（令和8）年5月29日より、気象の警報などが大きく変わりました

河川氾濫、大雨、土砂災害、高潮など災害が起きそうな時、警報が発表されます
「警戒レベルに応じた行動」を取りましょうと言われてますが、警戒レベルの表記（5段階）が統一（自治体、気象庁）されたことにより、ややこしくなっています
理解して、避難行動を起こしましょう
※警報・注意報の情報名に「レベル」が付記され統一感がでました

避難行動は、福島区発表の情報で!

自宅近くの状況と警報が出るタイミングで避難行動を取りましょう

気象庁が発表

↳ 区が避難情報発表 ➡ 避難所開設へ

●河川氾濫、▼大雨、■土砂災害、▲高潮

自宅を最高の避難所に!

その 4-7

避難行動は、福島区発表の情報で!

市区町村からの避難情報発令前でも自らの判断で避難しましょう

気象情報の発表と警戒レベル

警戒レベル1・2（気象庁）

：気象庁から早期注意情報や大雨・洪水などの注意報が発表され、災害への心構えを高め、気象状況の悪化に備えます

警戒レベル3相当（気象庁）

：大雨警報や洪水警報などが発表され、高齢者等が避難を始める目安となる状況を示します

警戒レベル4相当（気象庁）

：氾濫危険情報や土砂災害警戒情報などの警戒レベル相当情報が発表されます
危険度が非常に高い状態です

市町村による避難情報の判断と発令

市町村長の判断

：市町村は、気象庁の警報や河川の水位、地域の災害リスクを総合的に判断し、住民へ避難情報を発令します

警戒レベル3「高齢者等避難」

：避難に時間がかかる高齢者や障害のある方、乳幼児連れの方などは、この段階で危険な場所から避難します

警戒レベル4「避難指示」

：市町村から発令されます
対象地域の住民は、全員速やかに危険な場所から避難する必要があります

警戒レベル5「緊急安全確保」

：災害がすでに発生または切迫している状況で、市町村が発令します
命を守る最善の行動をとります