

2 日頃からの備え(自助)

(1) 備蓄品

地震が発生したときは、電気・ガス・水道などの供給が止まるほか、食料品や生活必需品の入手が困難になる場合もあります。**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄品を用意しておきましょう。

なお、青梅市で備蓄している食料等は、自宅が倒壊・焼失してしまうなどで、自宅で生活ができなくなってしまう方の分です。災害に備えて必ず各自で備蓄を行いましょう。

■主な備蓄品

- | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------------|--|---|---|
| ☐ 食料品 | ☐ 懐中電灯 | ☐ ウェットティッシュ | ☐ ティッシュ | ペット用
☐ ペットフード
☐ ケージ
☐ トイレ用品
☐ 引き綱・首輪 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 電池 | ☐ 歯みがきセット | ☐ ゴミ袋・大型ビニール袋 | |
| ☐ 紙皿・コップ | ☐ 携帯ラジオ | ☐ コンロ・ガスボンベ | ☐ 使い捨てカイロ | |
| ☐ 箸・スプーン | ☐ 携帯用充電器 | ☐ マッチ・ライター | ☐ ラップ ☐ マスク | |
| ☐ 栓抜き・缶切り | ☐ 救急セット | ☐ 軍手 ☐ トイレットペーパー | ☐ 簡易トイレ | |

必要に応じて

- | | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| ☐ 粉ミルク・液体ミルク | ☐ ほ乳びん | ☐ 離乳食 | ☐ おむつ |
| ☐ おしりふき | ☐ 介護用品 | ☐ 生理用品 | ☐ 常備薬 |
| ☐ アレルギー対応食料 | | | |



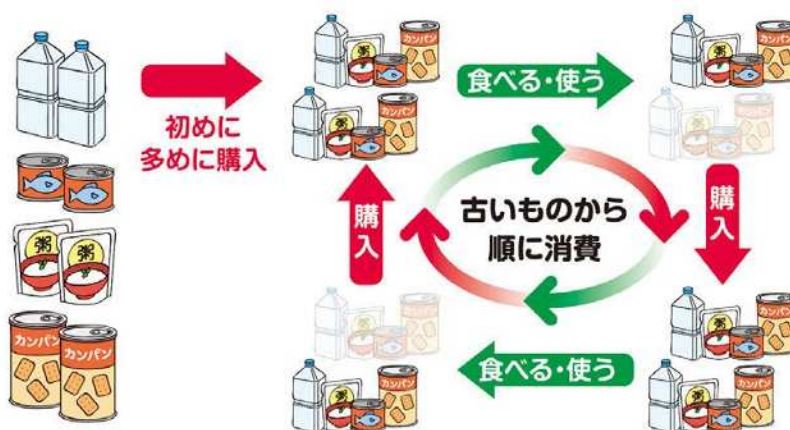
避難に備え、上記備蓄品とは別に、貴重品や衣料品などの生活必需品を**非常持出品**として用意しましょう。事前にリュックにまとめ、玄関の近くや寝室、車のトランクに入れるなど、すぐ持ち出せるようにしておきましょう。



■日常備蓄のすすめ

普段から使っているものを常に少し多めに備えておき、消費したらその分を補充し、常に一定量の食料・日用品を備蓄する方法を日常備蓄(ローリングストック)といいます。

日常でも使用できるものを多めに購入しておき、消費したらその都度買い足すことで、常に一定量の備蓄ができます。



(2) 災害用伝言ダイヤル

災害時には、自分の安否情報を登録したり、家族や親せき、知り合いなどの安否情報を確認できるサービスが、通信事業者各社から提供されます。平常時に体験利用できる日がありますので、家族で訓練をしておきましょう。

※利用方法等の詳細内容はP25参照

(3) ペット対策

ペットを飼っている方にとって、ペットは大切な家族の一員です。
災害時に悲しい思いをしないためには、日頃からの備えが大切です。

■ペットとの同行避難

避難所等に同行避難することになった場合、ペットを居住スペースに入れることはできません。定められたスペースで、飼い主の責任で飼育します。

■避難所の飼育スペースについて

避難所では、施設の状況に応じ、居住スペースとは分離してペット用のスペースが設定されます。個々のペットの飼育は飼い主の責任で行い、必要な用具(ケージ・えさなど)も飼い主が用意します。

■災害時にペットとはぐれてしまったら

飼い主不明の動物は、東京都(動物愛護相談センター)が保護することになっています。発災直後に、市で一時保護した場合でも、都の保護施設に移されることも想定されます。

ペットの特徴を記録した手帳や写真(データを保存しておく)があれば飼い主の特定に役立ちます。

また、ペットがマイクロチップを装着していると、保護された場合に飼い主等の情報を照会することが可能なため、飼い主のもとに戻りやすくなります。

■日頃から準備しておくこと

- ペットの防災用品 ペットフード・水、首輪・リード、トイレ用品、ケージ・キャリーバッグ、食器など
- 身元表示 首輪に迷子札(飼い主氏名、住所、電話番号等)、鑑札・注射済票、マイクロチップ
- しつけ 「待て」「伏せ」などの基本的な指示に従う、ケージに嫌がらずに入る、トイレは決められた場所でする、無駄吠えをしない、各種予防接種と健康管理など
- 協力しあえる仲間づくり いざというときのために、親戚、友人などのペットの一時あずけ先を確保しておく地域の防災訓練等に参加し、避難所開設のイメージをしておく
- 不妊・去勢手術 大声で鳴いたり、マーキング(尿スプレー)などのトラブルが軽減される
- あずけ先の確保 あらかじめ知人・ペットホテルなど避難先を確保しておく



(4) トイレ対策

下水道の断裂や、上水道の断水が起こると、日常で使用しているトイレが使用できなくなります。それが原因で体調を崩すおそれがあります。

簡易トイレ・便袋の備蓄は、水や食料と同じくらい重要です。【1日5回】を目安に用意しておきましょう。なお、上下水道の復旧には1か月以上かかることもあります。

トイレの回数を計算し
記入してみましょう

・備蓄は、発災後「3日～1週間分」が必要です。

1人あたり1日約5回×家族 人×7日= 回分

■簡易トイレの作り方

例)
ダンボール箱をガムテープで
補強し穴を開ける
2重にしたポリ袋を張り、破いた
新聞紙を入れる



自宅のトイレが使用できないと...

- ・仮設トイレは掃除が行き届かず不衛生
- ・仮設トイレは男女共用の場合も
- ・感染症のリスクが上昇
- ・トイレを我慢し体調不良に

自助による
備えが重要

■自宅のトイレ(洋式便器)を災害時に使う方法(例)※水を流せない場合

① トイレの止水栓を閉める
(水が出ないようにする)。
貯水タンクの水をレバーで流さないようにする。



② ゴミ袋を便座の下にかぶせてから便座を下ろして、便座にもう一枚ゴミ袋をかぶせる。



③ 用を足す。

④ 携帯トイレの凝固剤を、上からかける。



⑤ 便座にかぶせたゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強く縛る。



⑥ ベランダ等で一時保管し、凝固剤を使用したものは、燃やすごみとして処分する。