

# 幕張サン ハイツ自主防災会広報

No.23

幕張サン・ハイツ自主防災会 2022.4  
Eメールアドレス: bousai@sanhaitu.sakura.ne.jp

自主防災会ホームページQRコード



前回（自主防災会 広報 21 号「我が家の防災対策」第 1 部「地震発生から一時避難」）に続き、第 2 部「在宅避難」について考えてみましょう。※状況設定：震度 7 の地震が深夜 0 時に発生しました。建物と室内の安全が確認できたら在宅避難です。

○1～2 週間続く余震 ○電気、ガス、水道、下水（排水）が使用不可、ゴミ出し不可

○消防、救急、警察、スーパー、ガソリンスタンドなどは機能不全

このような状況での在宅避難にはどんな対応が必要でしょうか。ご家族で十分に検討して必要な対策を実行してください。

## 「我が家の防災対策」

### 第 2 部「在宅避難」

#### 1. 食料・水の備蓄（1 週間～10 日間）

- 備蓄食料品だけでなく、日常の食品、冷蔵庫内の食品も活用できます。（ローリングストック）
- 水は一般的に 1 日 3 リットル／人 必要と言われています。 ※給水車から水の運搬方法
- 調理、食事、残材の処理等に必要な資機材  
※年に 2～3 回 実際に調理してみることをおすすめします。

#### 2. トイレ（排泄）トイレの排水は使用不可です

- 携帯用トイレの準備（利用回数：一般的に 1 日 5～6 回／人 ですが個人差あり）
- 携帯用トイレの使い方
- 排泄物の処理及び保管

#### 3. 衛生用品

- 感染症対策（マスク、消毒用アルコール、除菌ウェットティッシュ、体温計等）
- 女性用衛生用品
- 入浴できないことによるボディーケア対策

#### 4. 健康管理

- 胃腸薬、風邪薬、その他常備薬の備え
- 医師処方の薬（高血圧、糖尿等）の予備（10 日分）
- 各自の健康維持に必要なものの予備（10 日分）

※持病や障害、乳幼児、妊婦の場合は、災害時の対応を主治医に相談して、対応しておく

#### 5. 情報収集

- 情報収集の手段の確保（ラジオ、スマホ等）と電源の確保
- 遠方の親族との連絡手段はあるか
- 隣近所の情報交換も重要です

※幕張サン・ハイツ災害対策本部も情報（ライフライン、給水、ゴミ収集等）を掲示板等で発信します。

以上一般的な事項を考えてきましたが、その他、各家庭の固有（要介護、妊婦、乳幼児等）の在宅避難対策があります。是非命を守るための検討をしてください。