

備蓄と非常持ち出し品



日ごろから、避難所や自宅で過ごすための物資を備えておきましょう。

非常持ち出し品（一例） 【リュック等に入れ、避難時にすぐに持ち出せるように！】

- | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 飲料水・食料
<input type="checkbox"/> 飲料水
<input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰
（加熱・お湯が不要なもの）
<input type="checkbox"/> クッキー、チョコレート、
栄養補助食品、インスタント食品 | 日用品
<input type="checkbox"/> 懐中電灯・予備乾電池
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> ライター
<input type="checkbox"/> 手袋（軍手）
<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・
バッテリー
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> メガネ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> ティッシュ
<input type="checkbox"/> ナイフ
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・洗面用具
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 笛 | 衣類
<input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> 下着
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 雨具 |
| 救急・安全用品
<input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん）
<input type="checkbox"/> 常備薬・救急医薬品
<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 消毒液 | 貴重品
<input type="checkbox"/> 現金（10円硬貨があると
公衆電話利用に便利）
<input type="checkbox"/> 身分証明書
<input type="checkbox"/> 預金通帳
<input type="checkbox"/> 印鑑
など | | |

家庭内備蓄（一例） 【最低3日分、できれば1週間分を準備！】

- | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 飲料水・食料
<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3リットル）
<input type="checkbox"/> お米・アルファ米
<input type="checkbox"/> レトルト食品・カップ麺・缶詰
（簡単な調理で食べられるもの） | その他
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> カセットコンロ・
カセットボンベ
<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・
割りばし
<input type="checkbox"/> 食品用ラップ
<input type="checkbox"/> ポリタンク・給水袋
など |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

こんな用意しておきましょう

- 【乳幼児のいる家庭】**
- ミルク ほ乳びん 離乳食 スプーン
 - おむつ おしりふき 抱っこひも
 - バスタオルやベビー毛布 ガーゼ おもちゃ など

- 【妊婦のいる家庭】**
- 脱脂綿 ガーゼ さらし T字帯
 - 新生児用品 ビニール風呂敷 母子健康手帳 など

- 【要配慮者のいる家庭】**
- おむつ 障害者手帳 補助具の予備
 - 常備薬 お薬手帳 予備のメガネ
 - 緊急時の連絡先表 など

●薬は2週間程度を常備しておき、すぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。外出時にも数日分の薬を持ち歩くと安心です。

●ヘルプカード（自立生活支援課で配布）や救急医療災害支援情報キット（地域福祉課で配布）も活用しましょう。

- 【ペットのいる家庭】**
- ペットフード ペット用品 詳細は➡P.6へ

「日常備蓄」を始めよう

「日常備蓄」は、食料品や生活用品等、日ごろから自宅で利用しているものを少し多めに購入し、ストックしておくこと。「買ってー貯めてー使う」を繰り返すことで、期限が切れることなく、常に一定量の備蓄が可能となります。



東京備蓄ナビ(東京都ホームページ)
 各家庭に必要な品目や数量を調べてみましょう。
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>

トイレの対策



トイレは、水や食料と並んで大切な備蓄の1つです。

- 「水洗トイレが使えない」ことを想定して、携帯トイレを多めに備えておきましょう。
- 災害時には、停電・断水していても、設備の安全が確認できるまで携帯トイレを使用しましょう。

我が家に必要な携帯トイレの数は？

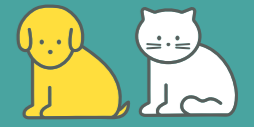
1日約5回 × 家族 人 × 7日分 = 回分

- トイレの回数は1人1日平均5回とされています。
- 最低3日できれば1週間分を、多めに準備しましょう。

携帯トイレの使い方

- 1 ポリ袋を便器にかぶせ、便座をおろす。
※後からかぶせる携帯トイレの袋が濡れるのを防ぎます。
- 2 便座の上から携帯トイレの袋をかぶせる。
- 3 使用後、凝固剤を入れて固める。
- 4 携帯トイレの袋を外して、口をしっかりとばる。
- 5 蓋つきのごみ箱等で一時保管し、区市町村の指示に従って処分する。

ペットの対策



災害発生時は「同行避難」が原則です

災害時にペットを置き去りにしたり、むやみに放したりしないでください。後から連れ戻そうとして二次災害にあたり、ペットが放浪してしまうと人に被害をおよぼしたりすることがあります。

避難所でのペット受け入れ

- 小金井市の避難所では、原則としてペットの受け入れが可能ですが、アレルギーの方や動物が苦手な方等への配慮も必要となります。
- 犬、猫、小鳥やその他小動物のみ受け入れが可能です。
 - 必ずクレート等に入れて避難してください。
 - 飼い主の居住スペースとペットのスペースは別となります。
 - クレート等は避難所の所定の場所に設置してください。
 - ペットの管理（餌や排泄物の処理等）は飼い主が責任を持って行ってください。

避難先の検討

避難先は避難所だけではなくありません。安全な場所にある親戚・知人宅に避難する方法や、ペットホテルや動物病院などの一時預かりを利用する方法もあります。

ペットの所有者明示

はぐれてしまったペットが飼い主の元に戻れるように、迷子札やマイクロチップを装着しましょう。身元表示は、ペットの救援を行う側にとっても重要な情報となります。

ペットのための防災用品

- ペットの命や健康に関わるものを最優先に、避難先でペットの飼育に必要なものは飼い主が準備しておきましょう。
- ペットフードと水（最低5日分できれば7日分）
 - 常備薬、療法食 食器
 - トイレ用品（トイレシート、猫砂、新聞紙）
 - 健康の記録 写真 首輪・リード
 - クレート（キャリーバッグ）、ケージ
 - その他 ガムテープ、おもちゃ等必要なもの

災害に備えたしつけと健康管理

- クレート（キャリーバッグ）等に慣らす。
- 各種ワクチンによる予防接種を行っておく。
- ノミなどの外部寄生虫の予防と駆除
- 不妊去勢手術を行っておく。

東京都「ペット防災」ホームページ
<https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kankyo/aigo/bousai>