

備えで変わる！「お家で避難」生活

大きな地震が発生したとき、避難所では、集団生活による感染症のリスクやプライバシーの確保が難しい可能性があります。

自宅が安全なら… **お家で避難** がキホンです!!



解説

食料・飲み水

普段から少し多めに食材を買い置きしておけば、災害時の食料となります。一方でライフラインの寸断により調理が困難となることも。「長期保存できる」「調理不要」なものがあるともっと安心。最低3日間過ごせるように備えておきましょう。

とつかの防災キャラクター

ライフライン

電気・ガス・上下水道・通信が止まったときに備えて、自分や家族に必要なものを考え準備しておきましょう。また、配管が破損している場合があるので、異常がないか確認できるまでは、トイレの水を無理に流さないようにしましょう。

備蓄品の例

- 飲み水**: 1人1日3ℓ
- トイレ**: トイレパック (携帯トイレ) 1人1日5回分、トイレトイレットペーパー
- お風呂・手洗い・歯磨きなど**: ウェットティッシュ、ボディタオル、マウスウォッシュ
- 明かり**: ランタン、懐中電灯
- 情報収集**: (スマートフォン用) モバイルバッテリー、手回し充電式のラジオ
- 調理**: カセットコンロ、ガスボンベ

お家で避難リーフレットで備えよう!

QRコード

▲ダウンロードはこちら

区役所9階91番で配布中



お家で避難が難しい場合は…地域防災拠点へ

地域防災拠点とは自宅で暮らせない人が生活を送る場所で区内の35か所の小中学校が指定されており、水や食料、生活用品などの物資が集まります。

QRコード

▲区内の地域防災拠点一覧はこちら

知っておこう! 地域防災拠点Q&A

Q 備蓄食料は?

A 水やクラッカー、パンなどが備蓄されています。

Q 居住スペースは?

A 1人分は約2㎡(畳1畳より少し広いくらい)

Q トイレは?

A 下水道直結式トイレが原則5基設置されています。

Q 誰が運営しているの?

A 地域防災拠点はその地域に住む人が運営をしています。発災時には避難者の皆さんにもお手伝いをお願いします。

能登半島地震 石川県志賀町派遣職員の体験

段ボールベッドや給水タンクを避難所へ設置する業務などを行いました。志賀町の避難所では、地域の方々が助け合いや思いやりの心を持ち、協力して生活する姿が印象的でした。また、厳しい状況にもかかわらず「遠くからありがとう」などの温かい言葉をいただき、活力となりました。「地域とのつながり」や「日頃からの備え」は、災害時にも大きな支えとなることを実感しました。

戸塚区職員

ペットのための備えも忘れずに!

- フード、水、薬 (5日分以上)
- 予備の首輪やリード
- ケージやキャリーケース
- トイレ用品 (ペットシート、新聞紙、トイレトイレットペーパー)
- おもちゃ、手入れ用品 (ブラシ、ウェットティッシュなど)
- ペットと飼い主さんの安心手帳 (区役所6階64番で配布中!)

一時預け先の確保

万が一飼育が困難になった場合に備えて、あらかじめペットを預かってもらえる親戚や知人をさがしておきましょう。

▲詳しくは戸塚区生活衛生課ホームページ「災害時のペット対策について」

▲ペットと飼い主さんの安心手帳

QRコード

※地域防災拠点にはペット用品の備蓄はありません