



ライフラインストップ
(電気・上下水道・ガス)
流通ストップ
道路はガレキで塞がれ
緊急車両優先に

災害時活動困難度(他)
建物倒壊危険度(他)
火災危険度(他)
南大沢は
地域総合危険度
ランク Ⅰ
最も安全な地域
って事だね!

パートナーは
職場に留まり
帰宅出来ず



**3日間
自宅でサバイバル**
住み慣れた
我が家が
1番!
避難所は
自宅が倒壊・焼火
した人が優先
だもんね!
感染症も
怖い...

家族が心配
でも
まずは自分の命を
守る事が大切!



人の密集による群衆なだれ
木造密集地の大規模火災を避け
安全な場所に留まりましょう

絶望しかない
が



こうならぬために

買い出し
パニック



長蛇の列
数時間並んで.....
売り切れ
感染リスクも
(物流止まってるからね)

よし
買い出した!

①トイレ問題はまたナン

あー
非常用
トイレがあれば...
~~流すのもNG!~~



②命の水問題



人間に必要な水の量は
1人 1日 3リットル

水の不足は
命の危機に直結!!



水の確保は
ペットボトル水購入
または
空のボトルに水道水を
入れてくみ置きを

自宅サバイバルには
問題いっぱい

④電池切れ問題

スマホ・ケイタイ電池切れ



ラジオは
大事な情報源
電池がないと使えない



家族と連絡とれず
心配・不安・ストレスMax



懐中電灯も
電池が切れてると...
夜は真・暗

フル充電したモバイルバッテリーや
予備乾電池があれば...

③電子レンジもガス・IHコンロも使えない

冷蔵庫の食材が傷んでいく~
カセットコンロと
カセットボンバがあれば...



こういう時ほど
食べなれたモノ
あったかいモノが
食べたいナア



自宅での避難生活のためにも
「日常備蓄」を
おすすめします


いつものモノをちと多めに買って
古いモノから使おう!
詳細は裏面へ



ライフライン・流通ストップ→3日間自宅でサバイバル！

時系列で必要な備蓄をイメージしてみよう！

八王子市南大沢地域自主防災協議会
2020. 11. 1

	1日目	2日目	3日目	4日目以降～
いのち・安全	けが予防、応急手当て			病院は重傷者対応（トリアージ） 軽傷は自宅治療が基本
	<input type="checkbox"/> スリッパ（飛散した割れ物を踏んでケガをしたら、身動き出来ない！日頃から履く習慣を！） <input type="checkbox"/> 救急セット（消毒液、ばんそうこう、ガーゼ、ピンセット、包帯、綿棒、体温計、マスク、常備薬） <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ラップ（三角巾、包帯の代用）			
衛生・生活	トイレ使用不可（流すのもNG） 手・体・食器・調理器具が洗えない			マイカーはミニ避難所 冷暖房完備 カーラジオ・テレビで 情報収集！ スマホ充電も可能！ エコノミークラス症候群 には注意して！
	<input type="checkbox"/> 非常用トイレ <input type="checkbox"/> ビニール袋（大）（便器にかぶせて使用、給水袋） <input type="checkbox"/> 新聞紙（敷いてちぎって汚物隠し、寒い時に体に巻くなど様々に利用可能） <input type="checkbox"/> 除菌ウエットティッシュ・ハンドジェル <input type="checkbox"/> 除菌スプレー <input type="checkbox"/> 高吸水性ポリマー・高吸水性樹脂（汚物処理用） <input type="checkbox"/> トイレトーパー <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 牛乳パック（開いてまな板代わり、カットしてスプーンや食器代わり） <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> ラップ（三角巾、包帯代わり、保温効果、お皿にまいて汚れ防止） <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 点火棒 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ			
情報	携帯電話・スマホ 電池切れ			
	<input type="checkbox"/> 携帯電話予備バッテリー <input type="checkbox"/> シガーソケット USB 充電器 <input type="checkbox"/> 乾電池式モバイルバッテリー <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ			
食事	冷蔵庫の傷みやすい生鮮食品から食べよう	冷蔵庫・冷凍庫の傷みやすい食材から食べよう		缶詰・レトルト食品・乾麺を食べよう
	<input type="checkbox"/> 水（空のペットボトルに水道水を飲用として汲み置き 常温3日、冷蔵庫10日保存可 生活用水も汲み置き必要） <input type="checkbox"/> お茶などの飲料 <input type="checkbox"/> 無洗米 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこなど（そのまま食べられるたんぱく質） <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品・健康飲料粉末 <input type="checkbox"/> 調味料 <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットボンベ（ <input type="checkbox"/> BBQコンロ） <input type="checkbox"/> ポリ袋（ゆで調理用）	<input type="checkbox"/> レトルト食品・ごはん <input type="checkbox"/> 缶詰（果物、魚肉大豆など主菜） <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> ビタミンなどサプリメント <input type="checkbox"/> 乾麺		
避難所・公助	避難所の安全確認を実施 避難所の開設・運営開始 仮設トイレの設置	災害時給水ステーション：南大沢給水所（明日見らいふ裏） 応急給水？（南中）	支援物資受け入れ開始？	配給や炊き出しなどの公的支援期待出来るか？

- 女性・乳幼児 生理用品 粉ミルク 液体ミルク 使い捨て哺乳瓶 離乳食 アレルギー対応食 おしりふき おむつ
 高齢者 おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 常備薬（処方薬） 補聴器用電池 入歯洗浄剤 おしりふき おむつ