

「在宅避難」とは、災害時において自宅に倒壊や焼損、浸水などの危険性がない場合、そのまま自宅で生活を送る方法です。

### 在宅避難の注意点

⇒ 電気や水、ガスなどのインフラが止まった状態で日常生活を送らないといけない可能性があります。

#### ① 電気が使えない場合

- ・ テレビが使えなくなる  
→ 情報が得られにくい
- ・ 家の中が暗くなる  
→ 物の位置の把握が困難
- ・ 冷蔵庫が使えない  
→ 要冷蔵食品の保存が困難

＜備えておくべきもの＞  
ラジオ、懐中電灯、乾電池、  
非常食（最低3日分）  
モバイルバッテリー



＜備えておくと便利なもの＞  
ろうそく、ライター

#### ② ガスが使えない場合

- ・ お湯が使えない  
→ 入浴が困難
- ・ 調理ができなくなる  
→ 食べられるものが限られる

＜備えておくべきもの＞  
カセットコンロ、ガスボンベ



＜備えておくと便利なもの＞  
水のいらないシャンプー  
デオドラントシート

#### ③ 水道が使えない場合

- ・ 水が飲めなくなる。  
→ 水分補給ができない
- ・ トイレが使えない  
→ 排泄物の処理が困難

＜備えておくべきもの＞  
保存水（1人2L/日必要）  
簡易トイレ



＜備えておくと便利なもの＞  
簡易式ろ過フィルター  
→ 雨水、川の水などの自然水を、  
飲用に利用することができる。

まとめ  
在宅避難は避難所で生活するより精神的・身体的負担を軽減させることができますが、少しでも快適に過ごせるように、事前に必要な物を準備しましょう。