

# 自宅滞在のための備え

**Point**  
裏表紙のマイ・タイムライン  
にもやることをメモ!

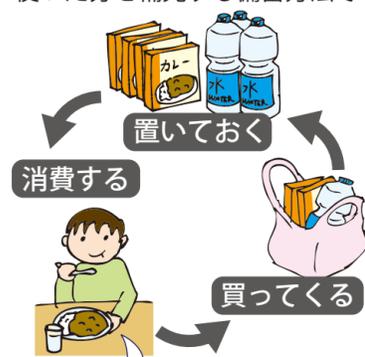


## 1 備蓄品を準備しておきましょう

日頃から

### ローリングストック方式

少し多めに食料を買っておき、使った分を補充する備蓄方法です。



いつも食べてるものだから、もしものときに元気が出るね!

- 日頃の買い置き ▶ 保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す(ローリングストック方式)
- 7日分以上の食料 ▶ 水を加えて食べられる米(アルファ化米)、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- 飲料水 ▶ 大人1人当たり1日3リットル
- トイレ用品 ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレトーパー
- 燃料 ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料

## 4 身の安全を確保しましょう

水圧でドアが開かなくなり危険です。地下室や低い場所での滞在は避けましょう。



## 3 周囲が浸水してからは自宅外避難しない

洪水時において、浸水後、安全に自宅滞在が可能か否かは、「逃げどきマップ」(11-22ページ)でご確認ください。



## 2 家屋や家財の被害を軽減しましょう

### できる限り家財を高いところへ上げましょう。



### 屋外の作業は大雨が降る前に



物干しざおや物干し台は寝かせ、風で飛ばされそうな植木鉢やゴミ箱などは、室内に入れておきましょう。窓や屋根の補強などは、早めに終わらせておきましょう。

### 簡易水防工法で浸水を防ぎましょう。

簡易水防工法は、家庭にあるものを使って家屋への浸水や流入を防ぐ方法で、水深が浅い段階では有効です。玄関などの出入口のみならず、床下への浸水の防止も重要です。



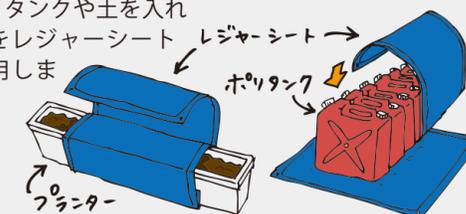
40リットル程度の容量のゴミ袋を二重にして、中に半分程度の水を入れて閉めます。これをダンボール箱に入れ、連結して使用します。

出入口に板などを設置し、浸水を防ぎます。

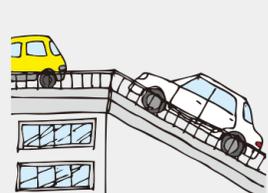
止水板



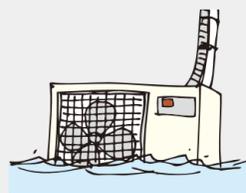
水を入れたポリタンクや土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込み使用します。



浄化槽に土砂や泥が浸入しないように、浄化槽のフタがしっかりと閉まっているか確認しましょう。また、ブロー(浄化槽ポンプ)の電源を切り、高い場所に移動しておきましょう。



自家用車を早めに安全な場所へ移動しておきましょう。



エアコンの室外機や配線類から漏電の危険性があります。ブレーカーを落としておきましょう。

### 思わぬ場所からの浸水を防ぎましょう。

建物の周辺が浸水すると、下水が逆流して、排水口などから水が噴き上がることがあります。水を入れたビニール袋などを置いて、逆流を抑えましょう。



床下が浸水すると、床下収納のふたが開いて水が入ってくる場合があります。重しをして浸水を防ぎましょう。



下水が逆流すると、トイレから水が噴き上がることがあります。水を入れたビニール袋などで重しをしましょう。

風呂の浴槽の水は流さずに溜めておきましょう。下水の逆流を防ぐことができ、生活用水としても利用することができます。

