

# じたくのきようい 自宅で3日間 乗り切る用意

## 1. 安全な場所の確保

自宅で最も安全な場所はどこですか？  
大きなケガをしないよう、普段から準備をしましょう！

★ 倒れてこないように

- 家具の固定                       食器棚の扉                       テレビなど

★ ガラスが飛び散らないようにフィルムを貼る

- 窓                                       食器棚                                       額縁 など

★ 邪魔にならないように

- 出入り口には荷物を置かない

## 2. ライフラインの停止に備える

外部からの本格的な支援が始まるまで3日間かかると言われています。  
この3日間を生き抜くために最低限必要な物とその分量は、常に蓄えておきましょう。

### (1) 飲料水／食べ物

普段食べているもののなかから、調理の必要性が少ないものを探してみましよう。特に、飲み水の準備は必要です。カセットコンロやガスボンベ等も準備しておきましょう。

### (2) トイレ

家族が1日に排せつする平均的な回数を事前に確認しておきましょう。

市販の簡易／携帯トイレを必要数以上に準備しておきましょう。

二重にしたビニール袋の中にちぎった新聞紙をいれる等の方法で代替することもできます。消臭剤と抗菌剤も忘れずに準備してください。

東日本大震災で最も困ったこと……トイレと飲み水

高齢者への調査では「風呂の残り湯がとても役に立った」。

### (3) 電気を使用する製品／医療機器

電池やバッテリーで使用できる製品は、使用できる時間の目安を確認しておきましょう。そして、電池やバッテリーは多めに準備しましょう。

また、バッテリーの充電の可否や方式についても調べておきましょう。

### 3. 日常生活の必需品

#### (1) 医療関連

##### ① 薬（3日分）と処方箋

災害発生直後は、薬の入手が難しくなります。少なくとも3日分の薬を用意しておく必要があるでしょう。また、災害の状況が少し沈静化した頃には、かかりつけ医や行きつけの薬局でなくても、薬を処方してもらえます。処方箋を用意しておくとう便利です。

##### ② ストーマ と 洗腸器具等

- ・ 保管は緊急持ち出し品の中、トイレ、洗面所など分散して管理する。
- ・ 防水用の袋を準備（雨の中を移動することも想定）
- ・ 可能であれば水 1L 程度も持ち出せるようにしておきましょう。

『日本ストーマ用品協会災害時対策マニュアル』 平成 20 年策定 p.4 から抜粋

＜土浦市： 災害時におけるストーマ装具の保管制度について＞

概ね一週間分のストーマ装具を保管します（希望者）

詳しくは、障害福祉課にお問い合わせください。

##### ③ 在宅酸素など医療機器を使っている場合

機器メーカーには連絡先を 2 つ知らせておき、いざという時にどうしたらよいかを打ち合わせておきましょう。

#### (2) 介護用品関連

○オムツを使用している人は、おむつとおしりふきを用意しておくとう良いです。オムツは、トイレが使用できない間の簡易トイレとしても活用できます。

○偏食や食物アレルギー等に対応できる食料（3日分）

偏食や、食物アレルギー等がある人、また、食物形態に配慮が必要な場合もおかゆ等、食べられるものを用意しておくとう良いでしょう。

★ 救援物資等は、避難所に届きます。

自ら物資を受け取りに行ける場合には、避難所に足を運ぶことが必要です。

避難所に行くことが難しい場合には、自宅に避難していることを知らせ、物資や情報が得られるようにしなければなりません。

そのためには、自宅で避難していること（安否）を避難所に伝えましょう。

# じたく 自宅で3日間

# たいせつ 大切なこと

## 1. 情報を得る 災害時の情報は、次の手段で入手できます。

### ①土浦市安心・安全情報メール

地震情報や気象情報、災害時の緊急なお知らせ（災害の状況、避難勧告・指示など）の情報を、パソコンや携帯電話の電子メールで入手できます。

事前に登録が必要です。※詳細は市ホームページ「土浦市安心・安全情報メール」を参照

### ②防災無線・広報車・広報紙

避難勧告・指示等の緊急情報や、給水情報等の生活関連情報を知らせてくれます。防災無線は、場所によって聞きづらいところもあります。その場合には、他の手段で情報を得るように備えましょう。また、避難所では、広報紙も配られます。

### ③ラジオ・テレビ

茨城放送や土浦ケーブルテレビ等では、より身近な情報が得られます。土浦ケーブルテレビでは、字幕テロップつきで情報が提供されます。

### ④ホームページ

パソコンや携帯電話が使用できる場合には、市のホームページで多くの情報が提供されます。

### ⑤隣人や、地区長（自治会長）、地域防災組織会長等

隣近所の人も様々な方法で情報を入手しています。また、地区長や地域防災組織会長には、市から災害時の情報が提供されます。日頃から、いざというときに、情報を提供してもらえるようお願いし、どのような方法で情報を伝達してもらうか（電話・ファックス・メール・訪問など）をあらかじめ確認しておくとい良いでしょう。

#### <情報との関わり方>

- 情報から孤立しないようにしましょう。
- 生活に密着した情報は、テレビやラジオより、市や近隣から得られます。
- 複数の情報源を活用して「情報の偏りを少なくする」ことを心がけましょう。

# いばしょ つた 居場所を伝える

## 2. 「ここにいます」を発信しましょう! ← ★ 重要 ★

避難所に行かないときは、自宅にいることを周囲に知らせましょう。

〈知らせる方法〉

- ① 避難所にいる地域の代表の方に直接知らせる。
- ② 民生委員や地域支援者の方に知らせる。
- ③ 自宅の外で、人目につきやすい場所に貼り紙をする。  
例 “自宅避難生活をしています”

〈なぜ知らせるか〉

- ・避難所からの救援物資を得ることができる。
- ・テレビやラジオでは得られない、地域の情報を得ることができる。

### ★「安否確認」があった時・・・「大丈夫」の一言で終わらせないで。

安否確認の電話や訪問があったときは、「大丈夫です」の一言を安易に使わないようにしましょう。

その代わりに、どのように生活しているのか、何が必要かを、具体的に伝えるようにしましょう。

- 「言っても良いか、悪いか」は考えずに、まずは希望を言ってみよう。  
困ったときはお互い様
- 「障害」や「疾病」について詳しくない人が来ることもあるので、必要な事柄については紙に書いておくと伝達しやすくなります。また、電話等で伝えるときも伝え忘れを防ぐことができます。

※ 被災時は誰もが余裕がないために、言葉を文字通りに解釈してしまうことが多くなります。東日本大震災のときも、「大丈夫です」と言った人たちが支援からもれてしまった事例があります。