

ライフラインが復旧するまでにかかる日数

▼CHECK 首都圏直下型地震 95%復旧目標日数 (ガスのみ80%)



【首都圏直下地震に係る 被害想定手法について】内閣府(防災担当)作成資料を元に作成

飲料水や食品の備蓄量

発災後のライフラインの停止を想定し、最低でも3日分、理想としては1週間分を目安に備蓄品を用意しておくで安心です。慣れない被災生活でのストレスを少しでも和らげるために、普段から食べ慣れているものや、好きなお菓子やジュースなども一緒に用意しておくでよいでしょう。

▼CHECK 飲料水・食品の備蓄例(3日分)



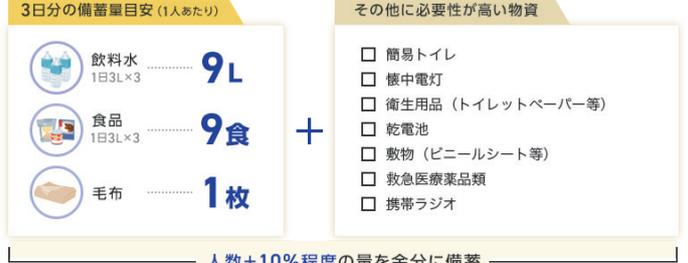
もし職場や外出中に被災したら… 帰宅困難者対策

災害発生直後は「むやみに移動を開始しない」

▼CHECK 72時間は、帰らず待機

大量の帰宅困難者が一斉に移動を始めると、混雑による転倒や落下物による危険など、二次災害に巻き込まれる可能性があります。また、人混みが救助・救命の妨げになる恐れもありますので、むやみに移動をせず、安全な場所に留まるようにしましょう。帰宅困難となった場合、状況にもよりますが**3日間(72時間)**の待機が推奨されています。その間、企業等は雇用の形態を問わず、**事業所内で勤務する全従業員の備蓄が必要**になります。さらに、外部の帰宅困難者のために10%程度の量を余分に備蓄するとよいでしょう。

▼CHECK 備蓄品の定期的な確認も必要



定期的に備蓄品の賞味期限や使用期限をチェックして入れ替えるようにしましょう。



非常時にすぐに持ち出せる準備が大事

防災・避難バッグの準備

被災した際、危険な場所からは避難することが原則です。被災後に困らないよう、あらかじめ必要なものをすぐに持ち出せる準備をしておき、避難生活に備えることが大切です。

食料品

- 水
- 食品
ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど最低3日分

日用品など

- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- マッチ・ろうそく
- ペン・ノート
- 使い捨てカイロ

救急・避難用具

- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・モバイルバッテリー
- 軍手
- 救急用品
ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など

感染症対策

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

衣類など

- レインウェア
- タオル
- ブランケット・エマージェンシーシート

子供がいる企業・施設の備え

- ミルク(缶やキューブタイプ)
- 子供用紙おむつ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用おしり洗浄機
- 携帯カトラリー
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる企業・施設の備え

- 大人用紙パンツ

その他(備蓄品)

- 使い捨て食器
- 携帯・簡易トイレ
- 周辺地図
- 炊き出し用鍋
- 発電機(燃料)
- メガホン・拡声器
- カセットコンロ
- 防水避難バッグ
- 担架
- カセットボンベ
- ブルーシート
- トランシーバー
- 炊き出し用テント
- 缶詰め
- ポータブル蓄電池

普段からの備え

- トイレ用紙
- ゴミ袋(大きめ)
- 紐
- ラップ
- 工具
- 消火器
- アルミホイール
- 畜光/滑り止めシール
- 転倒防止器