

「在宅避難」て何？避難生活のノウハウを学ぼう！

「在宅避難」のための備え ワークシート

でんき すいどう つか うち なんにち く
電気・ガス・水道が使えないお家で、何日も暮らすことになったら……。

ぜつたい ひつよう
絶対に必要なものはなんだろう？

ぶんりよう みつか ぶん なのか ぶん そな い
分量は、3日分から、できれば7日分くらい、備えておきたい、と言われています。

いったい、どのくらいの量になるのかな？計算してみよう。

1 水 (飲料水)



いちにち さんリットル の みず
ひとり1日、3Lの飲み水が必要と言われます。

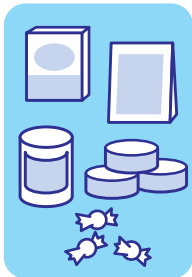
備えておきたい水の量はどのくらいになるだろう？

2Lのペットボトルで

自分の分 L × 日 = (a) L = 本

家族全員分 (a) L × 人 = L = 本

2 食べ物



ひとり1日、3食。7日分だと何食になるかな？

自分の分 食 × 日 = (b) 食

家族全員分 (b) 食 × 人 = 食

(b =) 食分の食糧というけど、そんなに備蓄できるかな？

レトルト食品、インスタント食品、冷蔵庫の中にあるもの……

家の中の食べられるもの、探してみよう。どれから食べるか、順番も考えてみよう。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
あさ朝							
ひる昼							
ばん晩							

3 トイレ



ひとり1日平均7回へいきん かいトイレをする、とされます。

簡易トイレかん い（非常時ひじょうじ、水洗すいせんできない時に使うトイレのキット）はいくついるかな？

自分の分 回 × 日 = 回分

家族全員分 回分 × 人 = 回分

4 その他に必要なものはなんだろう？

電気・ガス・水道が使えないお家でも、使える時と同じように暮らすために、

あらかじめ用意よういしておきたいものは、何かな？

特に自分にとって、特別とくべつに必要なもの、いざという時に手に入りて はいにくいものなど
はあるかな？リストアップしましょう。

5 ふりかえり

プログラム全体ぜんたいを通して、わかったこと、思ったことおもや、

感想かんそうなどを書いて、これからの備えそなに役立やくだてましょう。

年 月 日 () なまえ：