

「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 さんりっトル 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<sup>へいきん かい</sup>トイレをする、とされます。

簡易<sup>かん い</sup>トイレ（非常<sup>ひじょうじ</sup>時、水洗<sup>すいせん</sup>できない時に使う<sup>とき</sup>トイレのキット）はいくつあるかな？

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<sup>ほか</sup>なものはないだろうか？

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<sup>ようい</sup>しておきたいものは、何かな？

特に自分にとって、特別<sup>とくべつ</sup>に必要なもの、いざという時に手に入り<sup>て はい</sup>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<sup>ぜんたい</sup>を通して、わかったこと、思ったこと<sup>おも</sup>や、

感想<sup>かんそう</sup>などを書いて、これからの備え<sup>そな</sup>に役立<sup>やくだ</sup>てましょう。

年 月 日 ( ) なまえ：