

令和7年2月5日

自主防災ときとう

発行 時任町会自主防災部
防災部長 佐久間英昭
函館市時任町19-13
電話 51-8429
(時任町会館内)

寒冷地の在宅避難の心得！

リックサックで水を運ぶ方法



- ※3ℓ用意
- 1ℓは生活用水に
- 2ℓは飲み水に
- ※リックサックの中にゴミ袋2枚入れて、水が重すぎない程度にして運ぶ。
- ※上辺は肩の高さにすること。

ポリ袋
45ℓ

ペットボトルでウオシュレット

- ペットボトル500ml用意
- キャップに10カ所穴を。
- 感染予防のためにトイレトペーパーを。抑えて拭くこと
- 3つ折りにして縦半分にしてあります。



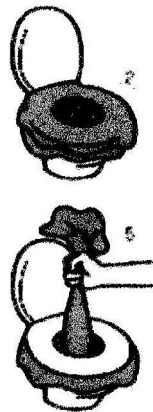
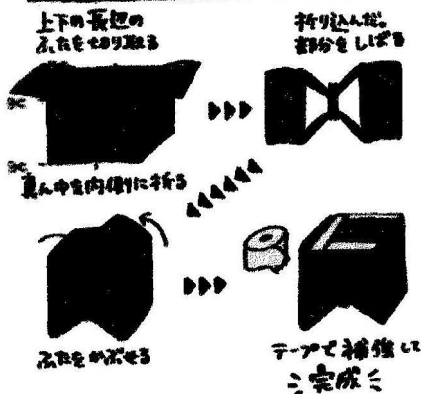
- ※生き延びる準備を
- ◎3つのポイント
- (1)保温(冬服、手袋)
- (2)食事(体温維持、カロリー摂取)
- (3)加湿(暖房器具)
- 一酸化炭素中毒の予防為、定期的換気
- ◎2つの前提
- (1)自宅の安全性(バザードマットを使い周辺を、歩いて確認し危険箇所、土地の特徴を知り、避難場所まで2コース持つておく)
- ◎地震で自宅の損傷を確認
- (2)情報の入手手段
- 行政機関からの情報、ラジオ、

- 懐中電灯、スマートホンのバッテリー保持。
- (1)水の確保を
- 保管場所を分けてストック
- (2)食糧の備蓄
- ローニングストック
- (3)衛生面を考える
- 清潔の心構え(水1日3ℓ使用)
- 非常トイレの活用
- ◎健康被害予防
- 体力消耗、感染症。低体温症、
- エコノミー症候群
- ◎暖房器具
- 石油ストーブ、カセットコンロカ
- イロ、湯たんぽ、段ボールを敷く、
- 新聞紙、隙間をふさぐガムテープ

ローニングストック(食材は食べなれて物を用意。)

食材は7日分一食べる一補充する一食材用意の繰り返しを

緩衝=ポリ袋の作り方



- 便座の上から汚物袋を取り付ける
- 凝固剤を入れる
- 用を足す
- 汚物袋を取り出し、しっかり縛って保管する

内側のゴミ袋を取り出す。

非常トイレの活用法

