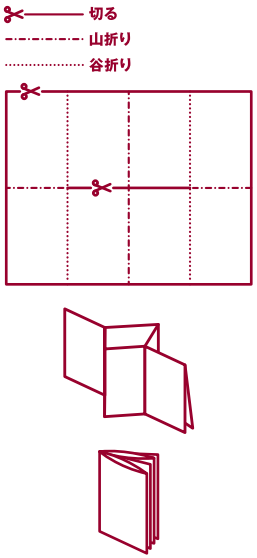


1 自宅避難用必需品

家の中に準備しておこう。（4人家族の場合）

- LEDランタン・3つ（リビング、キッチン、トイレ用）
- LEDヘッドライト・4つ（家族全員分）
- カセットコンロ・1つ
- カセットボンベ・15本（約1ヶ月分）
- 口腔ケア用ウェットティッシュ・100枚／ボトル 5本
- 簡易トイレ・65枚（約1週間分）
- 水・56L（約7日分）
- レトルト食品／フリーズドライ食品・3-4日分
- ポリ袋（小・中・大）・100枚／パック 1パックずつ
- 新聞紙・朝刊約7日分

2 食事の時の節水の方法

1

お皿にラップを敷いて、その上から食材を置く。

2

食べ終えたら、汚れたラップを捨てる。

3

スプーンやおはしは口腔ケア用ウェットティッシュで拭く。

4

水で洗わずに食器をくりかえし使える。

3 節水してお米を炊く方法

1

鍋の中に水を入れて沸騰させる。（雨水や川の水などでもOK）

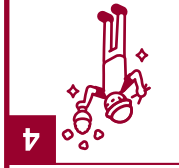
2

レンジOKの食品用ビニール袋の中にお米（磨かないまま）・お米と同量のキレイなお水を入れて、中の空気を抜き、輪ゴムをつく（閉める）。

3

赤熱した鍋の底に皿を敷き、その上からビニール袋を入れて、沸騰させます。30分ほど蒸る。このとき、鍋にビニール袋が直接触れないよう、注意しましょう。

4



少し系らして器にうつせば完成。袋は熱いので注意しましょう。

4 乾物サラダレシピ

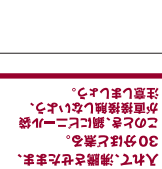
1

乾物をハさ〈切ってビニール袋へ入れる。

2

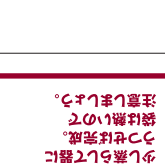
水を入れて、戻す。

3



具材を入れ、醤油や お酢、ごま油などで味付けし、混ぜる。

4



器にうつして完成。

5 口腔ケア用ウエットティッシュの使いかた

1

口腔ケア用ウエットティッシュを一枚取り出し、指に巻き付ける。

2

口の中の食べかすや汚れを拭き取る。

3

お年寄りや子どもの歯みがきにも。

4

便い終わったウエットティッシュを捨てる。

6 ポイントトイレの作りかた

1

ゴミ袋（45L程度）を便座に2重にかぶせる。

2

くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に数枚詰める。

3

用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける。

4

内側のゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。

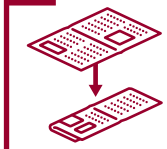
自宅避難マニュアルブック

Jitaku-Hinan Manual Book

地震ITSUMO ＋ 無印良品

7 新聞紙とラップで防寒

1



新聞紙を二つに折りたたむ。

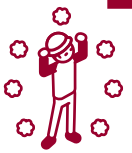
2

折った新聞紙をお腹に一周巻きつけ、テープなどでとめる。

3

その上から、ラップをぐるぐる巻きにする。

4



服を着て完成！