

# 在宅避難に備えるチェックリスト!



- 建物の耐震性チェック
- 家具や家電の転倒防止や配置の工夫
- 水/電気/ガスなどライフラインに代わるものの確保
- 「避難する/今の場所に留まる」判断の基準を決めておく
- **最重要** 食料・飲料・生活用品のローリングストック

**カセットコンロなどの調理器具**  
ガス/電気が使えないときでも非常食を調理する時に重宝。普段から家にある食材を調理できます。

**大変重要なお水は常に確保**  
飲料水として、また食品を調理する上でもお水は大変重要。常に飲みながら新鮮なお水を備蓄しましょう。その他、薬や衛生用品もお忘れなく。

**いつものご飯や米を補う主食**  
保存性が高いお米や乾麺はエネルギー供給源としても優れてます。普段から多めにストックし、食べながら備蓄しましょう。

**備蓄には食べなれた缶詰・レトルト食品を**  
ふたを開ければすぐに食べられ、種類も豊富な缶詰。フリーズドライやレトルト食品でも簡単に一食を確保できます。

# いざという時に備えよう!

## 役立つウォーターサーバー

### 普段もいざという時も

今はウォーターサーバーがあるから安心だね!!

お水は大切なの!!

東日本大震災の時にね  
赤ちゃんだったあなたを  
おんぶして  
給水所に  
通ったの  
大変だったわー!

昨今、頻発する自然災害。防災対策で大切なことは、自分の身の安全を守るために一人一人が取り組む「自助」。ウォーターサーバーを活用することにより、普段の生活が便利にそして豊かになると共にいざという時の自然災害に備えることができます。

お問い合わせは

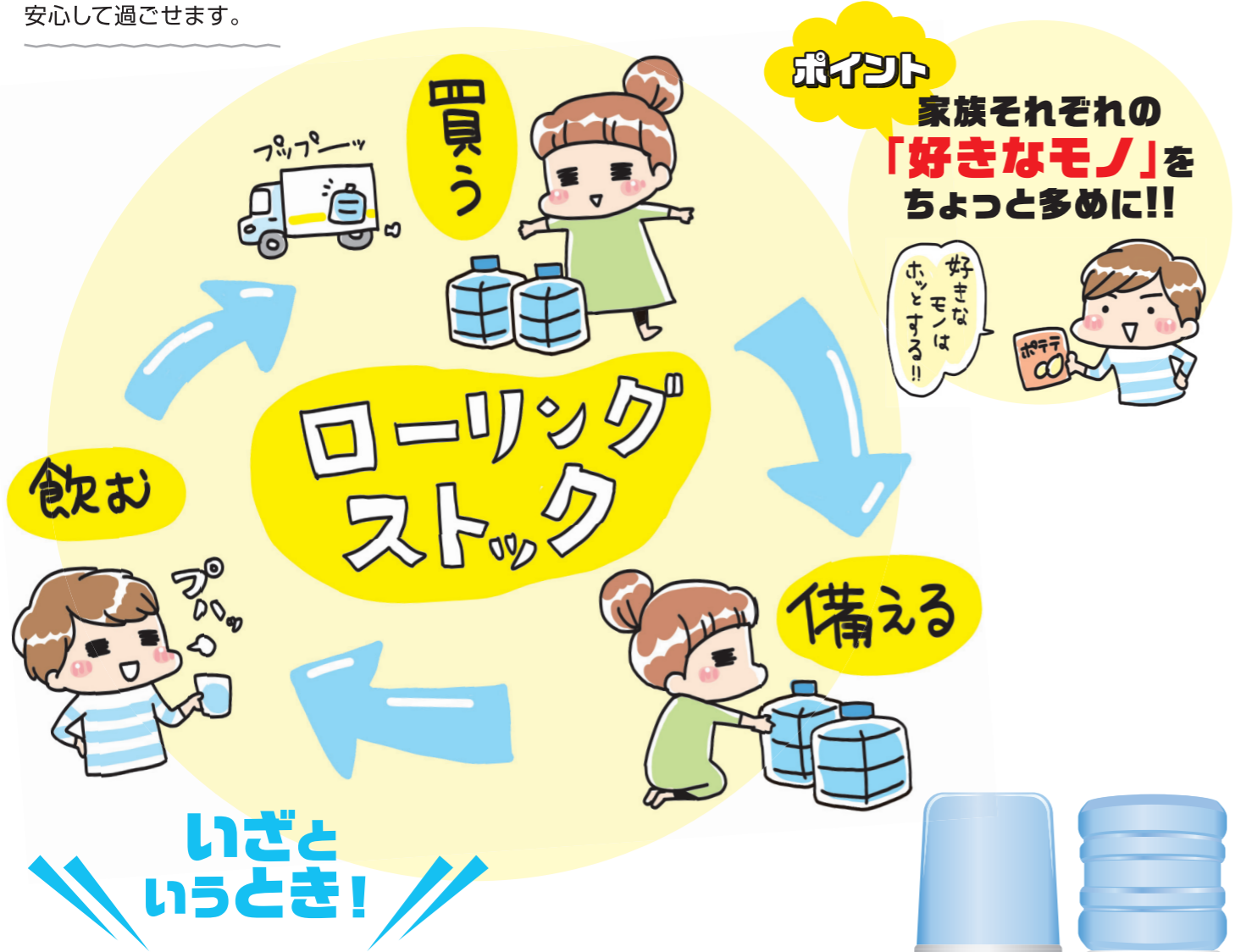


一般社団法人 日本宅配水&サーバー協会は、安心して便利なおいしいお水をお届けするために、宅配水事業者並びに関係事業者が集まる唯一の団体です。

# 使いながら備蓄しよう!「ローリングストック」

普段から少し多めに食材や水を買ひ、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家庭内に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。ポイントは日常生活で消費しながら備蓄すること。

食料等を一定量に保ちながら、消費と買い足しを繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保つことができ、いざという時にも安心して過ごせます。



**ポイント**  
家族それぞれの「好きなモノ」をちょっと多めに!!



## ウォーターサーバーがあると安心

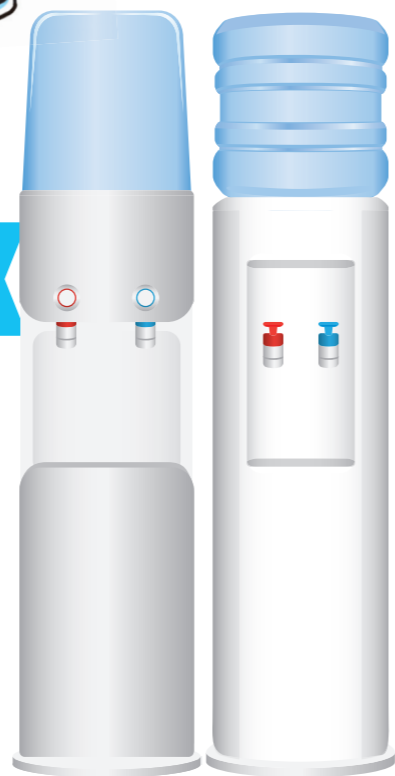
備蓄で一番重要なのが水。

**1日1人あたり3リットル**を推奨されていますが、常に備蓄するのは大変ですね。

そんな時に活躍するのがウォーターサーバー。

いつでも新鮮なお水を飲みながら備蓄できます。

12リットルのお水だと1本だけで家族4人分確保が可能です!



## 災害時

## もしものときに

### お客様の「あつてよかった」のお声

災害時、スーパーやコンビニでは一気に品切れになり、水が買えなくなったが、ウォーターサーバーがあったから、安心だった。



過去の地震で被災し、災害時にきれいなお水があるのはとても重要。



自然災害やマンションの工事で水道が使えないとき、とても安心しました。

停電になり、マンションのエレベーターも給水ポンプも動かなかったのが本当に助かった。

水を  
持つ  
皆  
設  
は  
無  
理...



小さい子供がいるのでミルクづくりには水がないと困りますが、ウォーターサーバーがあつて震災時も役立ちました。

被災した際、どこでもペットボトルも買えなかったのが、近所の方にお裾分けしました。大変喜んでもらえました。

台風で外出できなくとも、お水があるって安心。



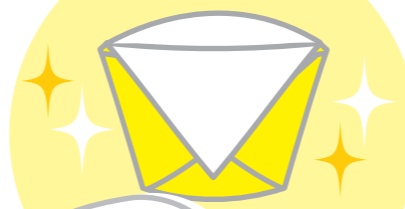
水の確保ができていたので、とても安心でした。配達担当者には家族みんな大変お世話になってます。

災害の時にウォーターサーバーがあつて良かったと実感。以降は備蓄のため+1本の予備も含め注文しています。



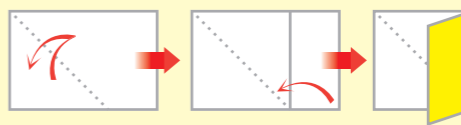
### 緊急時に便利! 簡易紙コップの作り方

チラシやコピー用紙とラップ・ポリ袋で出来る!

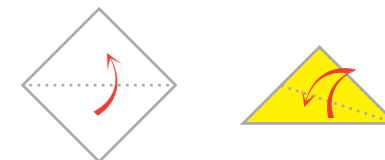


断水したり食器が割れたりした時ラップやポリ袋をかぶせて使いましょう。

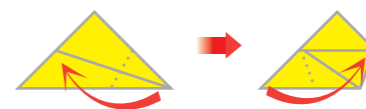
① チラシやコピー用紙を図のように折って正方形の状態にする。



② 正方形を半分に折って三角形にしたあと、折りスジをつける。



③ 折りスジに角を合わせて折り、もう一方の角を同様に折り重ねる。



④ 残った部分を外側に開いて、完成。

