

ライフラインが 停止したら

朝起きて電気を点け・ガスでお湯を沸かす、食後に水道で歯を磨きトイレに行く、ゴミ置場にゴミを捨て、駅ではエレベーターでホームに向かい・電車に乗る、職場近くのファーストフードで食事をする。

帰りにスーパーで夜用の食材を購入、暑いのでエアコンを点ける、スマホのネットショッピングで欲しかった商品を注文する。

夜中にお腹がすいたので、コンビニでお酒や食べ物を買う。

下線部は当たり前のようにあるようですが、大災害の際は停止するかもしれません。また、これらは「働く人」「支える人」がいなければ成り立ちません。しばらくは元に戻らないかもしれません。

「自分で備える」

- ・なくても大丈夫そうなものがないか考えてみる
- ・ない状況に慣れる、ない状況を楽しむ
- ・欠かせないものは、代替品（備蓄品）を準備する

ない状況に慣れる・ない状況を楽しむ（例）

- ・明かりを消して暗闇の雰囲気を楽しむ（電気）
- ・健康のために歩いてみる（電車、エレベーター）
- ・必要なものを計画的に買う（コンビニ、スーパー）
- ・夏「汗をかく（暑熱順化）」、冬「薄着をする」（エアコン）
- ・手に取らないようにして脳を休める（スマホ）

代替品（備蓄品）を準備する（例）

「7日間自宅で過ごせる」自分に必要なものを準備する

- ・水や食糧の買い置き、ローリングストック
- ・携帯用トイレ、お風呂の汲み置きをする
- ・電源の予備バッテリー、カセットコンロなど など