

水害時 在宅避難のための

備蓄品

葛飾区 災害要配慮者支援担当課

垂直避難

浸水しない階
へ避難



●自宅等に垂直避難する場合は、浸水が長く続くことに備えて、日頃から備蓄品を準備しておきましょう。

※ 浸水継続時間に注意

自宅の安全が確認できる場合、

在宅避難（垂直避難）は有効な避難策のひとつです

備蓄品リスト

（目安）最低でも 3 日分
できれば 7 日分

地震の時
にも
使えます

水・食料

- ☐ 飲料水（★）
（1人1日3リットル分）
- ☐ 非常食（★）

道具類

- ☐ LED ライト（★）
- ☐ ゴミ袋（★）
- ☐ 発電機
- ☐ モバイルバッテリー（★）
- ☐ 笛

医療・衛生用品

- ☐ 常備薬・お薬手帳（★）

主治医や薬剤師と相談して
内服薬も1～2週間分備蓄

- ☐ 簡易トイレ（★）
- ☐ 除菌シート・石鹼（★）
- ☐ 生理用品（★）
- ☐ 卓上コンロ・カセットボンベ
- ☐ 使い捨てビニール袋（★）

衣類・生活用品

- ☐ 防寒着（★）
- ☐ 下着（★）
- ☐ ウエットティッシュ（★）
- ☐ タオル（★）
- ☐ 歯磨きセット（★）
- ☐ 厚手の靴下・靴

（★）は裏面の**非常時持出品**としても使えます。

「葛飾区在宅避難ガイド（水害版）」（令和6年4月）より抜粋

自宅以外の場所に避難する

ウラを見る

自宅以外の場所に避難する

水平避難

浸水しない地域
へ避難



- 河川氾濫による水害の場合は、発生前に浸水しない地域へ避難することが基本となります。
- 避難の際は、自動車（マイカー）は使わず、公共交通や徒歩で移動しましょう。

居住階が浸水する恐れがある

→自宅以外の安全な場所に避難することが必要

非常時持出品リスト

水・食料品

- ☐ 携行食

医療・衛生

- ☐ マスク・消毒液
- ☐ 化粧品
- ☐ 体温計

備蓄品リスト の

(★)に加えて用意

道具類

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 電池
- ☐ エアマット
(クッション)

衣類・生活用品

- ☐ レインコート



「葛飾区水害ハザードマップ解説編」より抜粋

あると便利なもの

貴重品

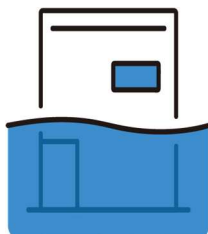
- ☐ 現金・小銭
- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 銀行口座番号・保険契約番号
- ☐ マイナ保険証・母子健康手帳
- ☐ 身分証明書
- ☐ 緊急連絡先・家族写真

避難の考え方

【水害】

<在宅避難>

- ・戸建住宅の2階以上に住んでいる。
- ・ “ ” 移動できる。
- ・集合住宅の2階以上に住んでいる。



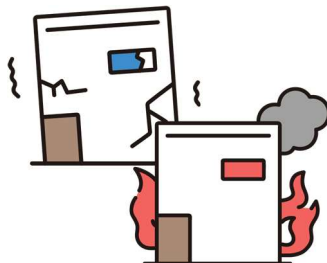
<自宅以外に避難>

- ・平屋に住んでいる。
- ・戸建住宅の2階以上に移動できない。
- ・集合住宅の1階に住んでいる。

【震災】

<在宅避難>

- ・自宅に倒壊（損壊）などがなく生活が続けられる。
- ・近所で火災がない。



<自宅以外に避難>

- ・自宅が焼失、倒壊（損壊）し、生活できない。
- ・近所で火災がある。