

～もしもの『備え』できてますか？～

防災備蓄のすすめ

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。

いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

普段から災害に備えた備蓄をしておきましょう。



どの程度備蓄すればいいの？

最低でも**3日**、可能であれば**1週間分**の備蓄をしましょう。

食料はどのような物を備蓄すればいいの？

長期間保存が可能な防災非常食ではなく、普段食べている即席麺や缶詰、インスタント味噌汁などを、少し多めに買い置きする方法でも良いので、意識してみましょう。

また、備蓄した食料の賞味期限が切れそうになった場合は消費し、消費した分をその都度買い足しましょう。



家庭での備蓄品の例

食料 等

水（1日あたり1人3ℓ） 無洗米 レトルトご飯 缶詰 即席麺
レトルト食品

生活用品 等

除菌ウェットティッシュ シャンプー（水がいらないもの）
歯みがき用ウェットティッシュ ウェットボディタオル
口内洗浄液 マスク 手指消毒液 簡易トイレ
トイレットペーパー ティッシュペーパー ラップ ポリ袋
ビニール手袋 アルミホイル 救急箱 常備薬 カセットコンロ カ
セットボンベ 懐中電灯 ラジオ 乾電池 使い捨てカイロ 携帯電話
充電器 布製ガムテープ 軍手 給水袋 LEDランタン ヘッドライト

※女性や高齢者の方、乳幼児がいる家庭、ペットを飼っている家庭については、上記の備蓄以外に、それぞれに必要な備蓄を行う必要があります。

～『非常用持ち出し袋』の準備をしておきましょう～

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



非常用持出袋の内容の例

- 洗面用具、使い捨てカイロ、飲料水、食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
 - 貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
 - 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
 - ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
 - 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
 - 衣類、下着、毛布、タオル、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- ※乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意。
※女性は、生理用品、おりものシートなども用意。
※高齢者は、大人用紙パンツ、入れ歯及び入れ歯用洗剤、持病の薬、補聴器なども用意。