

あなたのご家庭は万全ですか？

最低3日分は備えましょう 非常備蓄品

災害が起き、電気や水道などのインフラが停止した中で生活するには、非常備蓄品を備えておく必要があります。

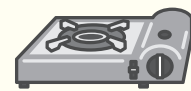
どの家庭も、家族全員が最低3日間、出来れば1週間過ごせる分の備蓄をしましょう。



□ 水(飲料水+調理用水) **必需品** 1人1日約3L程度



□ カセットコンロ **必需品** 電気やガスが使えない場合に、湯沸かしや調理に便利です。



□ カセットボンベ **必需品** 1人1週間約6本



□ 鍋、やかん **必需品** 使いやすいものを忘れずに。



□ 非常用食料 栄養バランスも大切です。



□ 感染症対策の物品 マスク、手指消毒用アルコール、アルコール除菌ウェットティッシュ、体温計 など



□ 簡易(携帯)トイレ 長期間の停電や断水でトイレが使えない場合に必要です。1人1日最低5回目安



□ 蓄電池・発電機などの発電設備 長期停電に備えてあると安心です。



□ 生活用水 身だしなみなどにも水が必要です。災害の恐れが高まったときは、お風呂に水を溜めたままにしておきましょう。

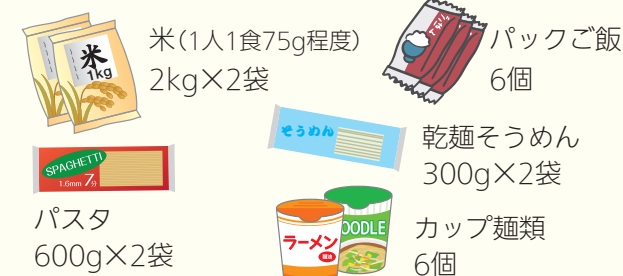


※災害時には物流が滞り、特殊食品などが手に入りにくくなるのが想定されます。小さい子どもや高齢者など、配慮が必要な人のための備蓄品は、最低2週間分を備えておきましょう。

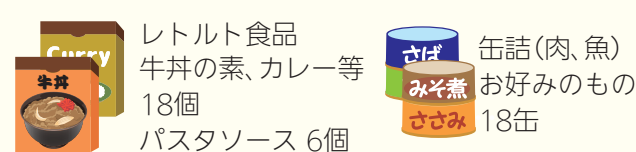
1週間(7日)分／大人2人の場合 ※例



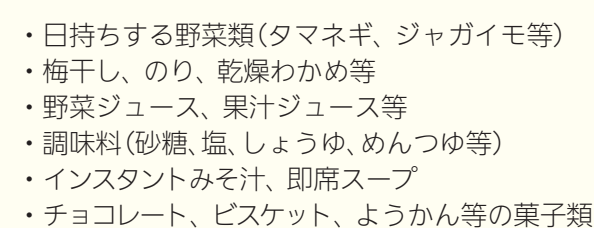
主食(炭水化物、エネルギーの確保)



主菜(たんぱく質、栄養バランスの確保)



副菜・その他(栄養バランスの確保、手軽な栄養補給源)



いろいろ
使えます

あると
便利な備品類

食品用ポリ袋

- ・手袋代わりに
- ・調理で材料を混ぜ合わせるボウル代わりに
- ・お椀にかぶせて洗い物を削減
- ・大きな袋は水の運搬用に



キッチンバサミ

- ・断水時に、まな板を使わず空中で食べ物をカットすれば衛生的

ラップ

- ・お皿に敷いて洗い物を削減



アルミホイル

- ・熱い物を載せるお皿代わりに

キッチンペーパー

- ・布巾やタオル代わりに



除菌スプレー、除菌ペーパー

- ・手洗い用の水の代わりに
- ・身の衛生確保に

