

備蓄のポイント ～無駄なく、もれなく、有効備蓄～

首都直下地震では、物流の復旧などに時間がかかるが見込まれるため、1週間程度の備蓄が推奨されています。

非常食の備蓄

災害時の食料



冷蔵庫などに残っていた食料

ここに注目!



普段使いのレトルト食品など



数年間保存可能な「非常食」

非常食の備蓄はローリングストック法が有効



味や食感が自分に合わなければ次は違う食材を購入・備蓄

月に1度は「非常食試食デー」家族みんなで非常食を食べてみましょう

普段から食べているレトルト食品やフリーズドライ食品などを多めに買い置きし、定期的に古いものから食べて、食べた分だけ買い足すことにより、賞味期限が1年程度でも「非常食」として活用できます。

あとと便利

◇クーラーボックス◇
保冷剤と食材を入れて保存できます。



◇カセットコンロ◇
お湯を沸かして、インスタント食品などが食べられます。



水の備蓄

水(飲料用)は1人1日3リットル



1人3L



家族の人数分

1週間程度

最低3日分



レトルト調理用の水や生活用水は、別に備蓄できるとよいでしょう。

水や食料以外にも、ライフラインが止まっている時に使える生活用品も用意しておきましょう。

38ページの備蓄品一覧表を参考に自分たちの生活に必要なグッズを揃えておきましょう。

災害時のトイレ環境は非常に重要です。「トイレを我慢するために飲食を控える」ことなどが体調不良や病気の原因となりますので、携帯トイレ(災害用トイレ)を備蓄しましょう!

携帯トイレ(災害用トイレ)の備蓄

下水道の安全が確認されるまではトイレの水を流せません!

$$1人1日約5回 \times 家族の人数分 \times 7日分程度 = \text{必要な携帯トイレの量}$$

◇家族の状況に応じた備蓄◇



トイレトーパーも多めに備蓄しておきましょう。



①自宅の便器に設置して使用



②使用済みの携帯トイレを蓋つきのバケツやコンテナボックスなどに入れて、ごみ収集が始まるまで保管

携帯トイレで処理したものは一般ゴミで捨てられます。

災害備蓄品と非常持出袋

生活をする上で必要となる物は、人それぞれ違います。水、食料、トイレ等、絶対に必要な物の他にも、自分や家族にとって必要なものを考え、最低3日分できれば7日分を備えておきましょう。

備蓄品の例

- 貴重品**
 - 現金、印鑑
 - 免許証、保険証、各種カード
 - 預金通帳
- 食料品**
 - 非常食(加熱不要なものも用意)
 - 飲料水(1人1日3リットル)
 - 好きなお菓子(飴など)
- トイレ用品**
 - 携帯トイレ(非常用トイレ)
 - おむつ
 - トイレトーパー
- 衣類等**
 - 下着類、替えの衣類
 - 洗面用具、タオル
 - 運動靴、ヘルメット
 - 手袋、防寒着、雨具(かっぱ)
- 小物道具**
 - 缶切り、ナイフ、はさみ
 - カセットコンロ
 - ビニール袋、ごみ袋(大、小)
 - キッチンラップ
 - 紙皿
 - 筆記用具
 - LEDランタン(最低3個)
 - ヘッドライト(家族の人数分)
 - モバイルバッテリー、電池
- 衛生用品など**
 - ガーゼ、包帯、ばんそうこう
 - 常備薬、※処方薬とお薬手帳
 - 傷薬、消毒薬、目薬
 - 風邪薬、胃腸薬、解熱剤
 - ウェットティッシュ(大、小)
 - 口腔ケア用ウェットティッシュ
 - 感染症対策品(マスク、手指消毒液)
 - 生理用品
- あとと便利**
 - スリッパ
 - 新聞紙
 - ティッシュペーパー
 - 毛布
 - アルミブランケット
- 高齢のかた**
 - 紙おむつ
 - 高齢者用食品(おかゆ等やわらかい食品)
 - 入歯、入歯洗浄剤
 - 補聴器用電池
 - お薬手帳
 - 予備の眼鏡
 - ※処方薬とお薬手帳
- 乳児・幼児**
 - 粉ミルク、液体ミルク
 - 哺乳瓶、乳児用スプーン
 - 離乳食
 - おしりふき
 - おむつ
 - 母乳パッド
 - お気に入りの絵本やおもちゃ
- 妊娠中のかた**
 - 妊婦用生理用品
 - 脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯
 - 新生児用品
 - 母子健康手帳
 - ※処方薬
- 障害のかた**
 - 障害者手帳
 - 補助具の予備
 - ※処方薬とお薬手帳
- ペット用品**
 - ペットフード、水
 - トイレシート
 - ケージ、キャリーケース

※ 処方薬は「自分だけの薬」です。切らさないように、1週間程度のゆとりを持って定期的に受診しておきましょう。

非常持出袋

被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定し、自分に必要と思われるものをまとめておきます。バッグの大きさや持ち歩く時の重さも考えて、中身を調整しましょう。両手が空くようなバッグが理想的ですが、体力や体格に合わせて、キャスター付きのケースなどを使うのもよいでしょう。

★非常持出袋は「一家に1つ」ではなく「1人に1つで家族分」用意しましょう。

