

災害時の備え大丈夫ですか。

地震や台風などの災害後は、救助や物資の到着までに時間を要することが想定されます。また、安全を確認したうえで在宅避難も考えられます。

そこで、各家庭で最低でも3日間、目標としては1週間分の食糧品・生活必需品の備蓄をお願いします。



キーワードは

「水」「食糧品」「燃料」「トイレ」

まずは、ここから備蓄を始めましょう！！

水

飲料水として1人当たり1日3リットルの水が目分量です。

調理等に使用する水を含めると、4リットル程度あれば安心です。



カセットコンロ

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理にも必要です。

ボンベも忘れずに！

ただし、ボンベには使用期限があります。



米

備蓄の柱！

2kgの米と水と熱源があれば、約27食分になります。



缶詰

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。



非常用持出袋には、非常食の他に、災害時の避難の際に必要な水タンクや携帯用、非常用トイレなどの生活必需品を準備します。

また各家庭において、マスクやアルコール消毒液、常備薬や紙おむつなどの生活に必要なものを追加して、いつでも持ち出せる場所に保管してください。

普段使いの食糧品等の「買い置き」も有効な備蓄方法の一つです。賞味期限などを考えながら計画的に消費し、消費した分を新たに買い足すようにするだけで、かなりの備蓄ができます。

備蓄しておくべき品目について

食糧品・飲料水

品目	1食分の日安	3日分(例)	1週間分(例)	備考
米	1食分 75g	9食分 675g	27食分 2025g	1合150g
アルファ米・レトルト米	1パック	9パック	27パック	
缶パン	1缶			
肉・魚 缶詰	1缶	5缶	11缶	
梅干し・おやつ	適量			塩類やエネルギーの補充
栄養補助ゼリー	適量			
飲料水	1日最低2L	8L以上	15L以上	
※調整粉乳	乳児のいる家庭では、備蓄品目となります。			

日用品

品目	備考
マスク・アルコール消毒液・石鹸	感染症対策に必需品となります。
カセットコンロ(ガスボンベ)	ガスボンベの保管・使用に注意が必要です。
毛布	防寒対策の他に敷物としても活用できます。
トイレットペーパー	
紙コップ・紙皿・	断水時には、洗い物を少なくすることができます。
サランラップ	断水時には、洗い物を少なくすることができます。
簡易トイレ・携帯用トイレ	断水時には、トイレが使用できなくなります。
※紙おむつ	乳児や使用している方のいる家庭では、備蓄品目となります。
※生理用品	
※哺乳瓶	乳児のいる家庭では、備蓄品目となります。