

●その3 家庭備蓄に努めましょう

非常に広い地域に被害を及ぼす南海トラフ巨大地震などが発生すると、電気・ガス・水道といったライフラインが停止し、復旧までに時間がかかる可能性が高くなります。

また、食料品の流通、生産が混乱し、入手が困難になることが想定されます。そのような事態に備えるため、家庭でも1週間分以上の食料や飲料水などを備蓄しておきましょう。

○家庭備蓄の例

※個人や家庭ごとの状況に応じて準備しましょう。

食料関係

- 缶詰
- フリーズドライ食品
- 乾麺、インスタント麺
- レトルト食品
- チョコレート・飴などのお菓子類
- 飲料水(一人1日 3リットル)

生活用品

- 卓上コンロ、予備ボンベ
- 紙おむつ
- 生理用品
- 携帯用トイレ
- 給水袋
- 懐中電灯(乾電池式、手回し充電式など)
- ラジオ(乾電池式、手回し充電式)
- 携帯電話の充電器(乾電池式、手回し充電式など)

医薬品など

- 常用薬、お薬手帳
- お薬



～コラム～ ローリングストック

1週間分の家庭備蓄は量が多くてかさばることや、気が付いたら保存食の消費期限が切れて廃棄したといったことの心配もあります。そこで、普段食べている消費期限の長い食品を、普段から少し多めに購入し、消費した分を買い足すことを繰り返して備蓄する「ローリングストック」という方法があります。うまく組み合わせることで備蓄に努めましょう。



主食	アルファ化米、缶詰のパンなど
肉魚	カレー、ハンバーグなどのレトルト、魚の缶詰など
野菜	レトルトスープ、ドライパックの大豆の缶詰など
菓子	ビスケット、果物の缶詰、飴など

●その4 非常持出品を準備しましょう

避難の際に最初の1日間をしのぐために持ち出す必要最小限の備えで、自分で持って避難できる量をリュックサックなどに準備しておきましょう。

○非常持出品の例

※個人や家庭ごとの状況に応じて準備しましょう

非常持出袋

食料関係

- 乾パン、ビスケット
- 飲料水(500ml)

衣類

- 上着
- 下着
- 靴下
- ブランケット

生活用品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- ティッシュペーパー
- 軍手、手袋
- コンタクトレンズ
- 入れ歯

衛生用品

- タオル
- トイレットペーパー
- マスク
- 紙おむつ
- 生理用品
- 簡易トイレ

救急用品

- 救急袋
- お薬、お薬手帳

貴重品

- 現金(小銭も)
- 預金通帳、印鑑

その他

- ヘルメット

●その5 避難情報や家族の連絡方法を確認しましょう

災害が発生した時、家族が一緒にいるとは限りません。各自で避難の情報をどのように入手するか、災害用伝言ダイヤルなどを活用して家族の安否確認や連絡方法なども確認しておきましょう。

※災害用伝言ダイヤルなどは、裏表紙をご覧ください。



避難の情報の入手
家族の安否確認
家族の連絡方法