

5 可能な限り1週間分の備蓄を

水の備え

- 飲料水は1人1日3ℓが目安です。
- 消費期限を確かめながら備蓄しましょう。
- 生活用水の確保として、風呂の残り湯のくみ置きも有効です。



▼長期にわたる断水のときは、応急給水槽・給水所から飲料水の給水を受けることができます。

給水拠点	名称	所在地	名称	所在地
応急給水槽	区立大泉公園	練馬区大泉学園町6-25	江古田の森公園	中野区江古田3-14
	区立学田公園	練馬区豊玉南3-32	みずのとう公園	中野区江古田1-3
	区立はやいち公園	練馬区早宮1-47-11	井草森公園	杉並区井草4-12-1
	区立みんなの広場公園	練馬区石神井町8-41	都立城北中央公園	板橋区桜川1-1
給水所	練馬給水所	練馬区光が丘2-4-1	保谷町浄水所	西東京市保谷町1-5-24
	上井草給水所	杉並区上井草3-22-12	西東京栄町配水所	西東京市栄町2-7-6
	杉並浄水所※	杉並区善福寺3-28-5		

令和7年3月時点

※当面の間、運用停止中

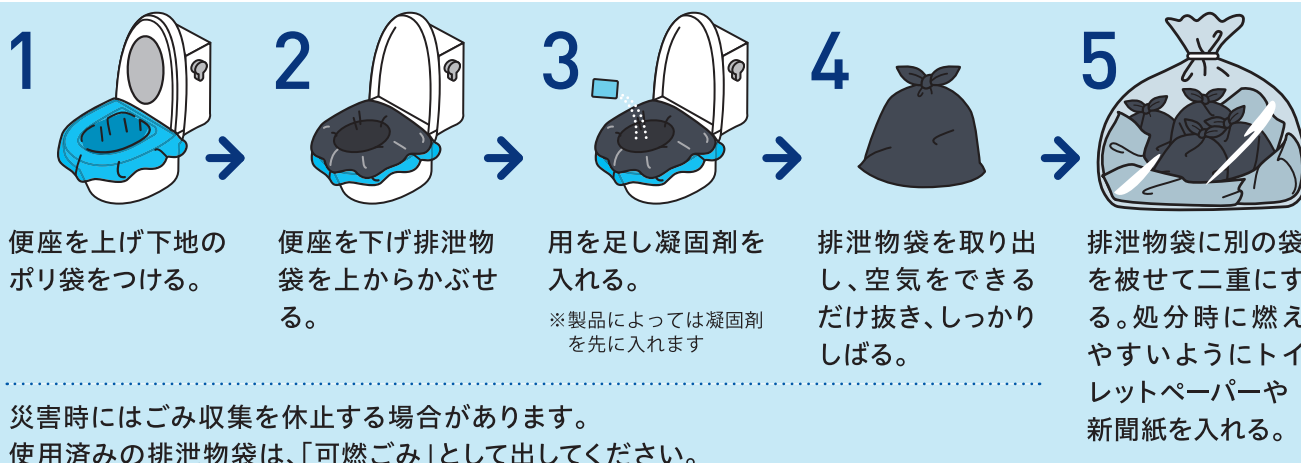
食料の備え

- 長期保存でき、すぐ食べられる缶詰やレトルト食品など非常食だけでなく、米や高野豆腐などの乾物や冷蔵庫の食品など普段食べているものを多めに買って使いながら備えるようにしましょう(ローリングストック)
- 乳幼児には、育児用ミルク(液体ミルクやスティックタイプの粉ミルクなど)やベビーフードを紙コップやスプーンと共に備蓄しましょう。
- 食物アレルギーや慢性疾患で特別な食事が必要な人は、病状に合わせて備え、非常時の持ち出しも検討しておきましょう。



トイレの備え

- 簡易トイレは1人1日5回分が目安です。自宅のトイレの便器に取り付けて使う袋タイプがおすすめです。



衛生用品

- トイレットペーパー、ウェットティッシュ、ドライシャンプー、口腔ケア用品、石けん、消毒用アルコールなども用意しましょう。また、生理用品やおりものシート也多めに備えましょう。