

水や食料は、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。
- 消味期限を確かめながら備蓄しましょう。
- 断水すると手を洗うことも困難になります。ウェットティッシュや消毒液、衛生手袋などを備えておきましょう。
- 生活用水として使用できるように、風呂の残り湯をくみ置きしておきましょう。



食料の備え

「今」の我が家の備えをしましょう

- 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品だけでなく、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更新（ローリングストック）して備えましょう。
- 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、非常持ち出しも検討しておきましょう。

燃料の備え

- 卓上カセットコンロや固形燃料などを備えましょう。
- 予備のガスボンベも十分用意しましょう。



停電時の備え

- 懐中電灯は、家族それぞれが手の届くところに用意しておきましょう。
両手が自由になるヘッドライトは作業をする時にとても便利です。
- 予備の電池も十分に用意しておきましょう。
- 正確な情報を得るために、携帯ラジオを用意しましょう。
- 携帯電話・スマートフォンのバッテリーを用意して置きましょう。



トイレの備え

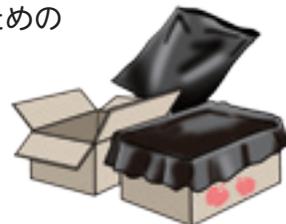
- 簡易トイレなどを用意しましょう。

<簡易トイレの使い方>

- ①便座に袋をセットして、使用後、凝固剤をふりかけて密封する。



- ②段ボール箱やごみ箱にポリ袋を入れ、中に水分を吸収するための新聞紙を入れる。



非常時持出品チェックリスト

●大切なものを失わないために、あるいは避難先で少しでも生活しやすくするために、いざという時にすぐ持ち出せる品をあらかじめ用意しておきましょう。

項目	品目	チェック(点検日)
貴重品	現金(小銭)・印鑑	
	権利証券・預金通帳	
	免許証・保険証	
非常食	飲料水	
	非常食(アルファ化米・缶詰など)	
	食物アレルギー対応食・介護食・治療食	
	液体ミルク・粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ	
	離乳食・子どものおやつ	
応急医薬品等	ガーゼ・包帯・ばんそうこう	
	傷薬・目薬・消毒液	
	風邪薬・胃腸薬	
	その他の常備薬	
	三角巾	
	お薬手帳	
	眼鏡・入れ歯・補聴器等	

●避難を急がなければならない事態に備えて、どんなものを用意しておけばよいのか、下表のチェックリストを参考に調べておきましょう。

項目	品目	チェック(点検日)
衣類等	下着類・替えの上着	
	タオル・手袋・雨具	
	運動靴・スリッパ	
乳幼児用品	紙おむつ	
	乳幼児の衣類	
小物道具	救助を呼ぶための笛	
	懐中電灯	
	携帯ラジオ・予備の電池	
	簡易食器セット	
	紐・ロープ	
	缶切り・ナイフ・ラップ・アルミホイル	
	シート・簡易トイレ・ティッシュ	
	筆記用具・古新聞・ビニール袋	
	カセットコンロ・固形燃料	
	歯ブラシ・液体ハミガキ	
	ウェットティッシュ	
	生理用品	
	携帯電話・スマートフォン・モバイルバッテリー	

家庭に応じた備え

慢性疾患の方がいる家庭

- 心臓病や糖尿病などの疾患のある人は、日頃飲んでいる薬とお薬手帳を用意しておきましょう。
- 人工透析を受けている人や人工呼吸器などで在宅で医療機器を使用している人は、かかりつけの医療機関や主治医と、災害時の対処についてよく相談しておきましょう。

アレルギー疾患の方がいる家庭

- 必要に応じて医療品やマスク、スキンケア用品を用意しておきましょう。

ペットがいる家庭

12ページ参照

連絡手段を確保しよう

災害用伝言ダイヤルをつかってみる

大きな地震が発生した場合、電話がつながりにくくなります。家族が離ればなれになった時の集合場所や連絡方法を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時に家族と連絡をとるのに有効なのが、災害用伝言ダイヤル「171」です。災害時にテレビやラジオなどで開設を公表し、利用を呼びかけることになっています。通常は利用できませんが、以下の期間は体験利用ができます。

- 毎月1・15日 ●正月三日
- 防災週間(8月30日～9月5日)
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)



携帯各社の「災害用伝言板」

携帯電話のインターネット接続機能で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、携帯電話をもとにして全国から伝言を確認できます。

- NTTドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
- KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/>
- ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/>