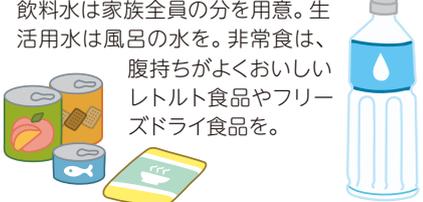
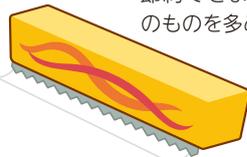


普段から備蓄品を用意しよう

水道・電気・ガスなどのライフラインが途絶えても、一人あたり最低7日間、自宅で生活できる分量の備蓄品を用意しておきましょう。

準備ができたなら
 チェックしよう

これだけは揃えよう！ 在宅避難に役立つ防災グッズ・厳選9品

飲料水・非常食 (1人1日3ℓ)(1人1日3食)	チェック	ラップ	チェック	ポリ袋	チェック
飲料水は家族全員の分を用意。生活用水は風呂の水を。非常食は、腹持ちがよくおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品を。 		食器に敷いて使えば洗う水を節約できます。ロングタイプのものを多めに備えて。 		調理、水の運搬、サバイバルトイレづくりなど、多用途に使える便利。 	
新聞紙	チェック	携帯トイレ(1人1日5回程度)	チェック	からだ拭きウェットタオル・口腔ケアウェットティッシュ	チェック
紙食器やサバイバルトイレを作る際に活躍する多機能グッズ。朝刊1週間分のストックを。 		震災時は、水洗トイレの水を流さないようにしましょう。逆流発生などの危険があります。 		からだ拭きウェットタオルは、背中まで拭ける大きなので一人で身体をきれいにできます。口の中の衛生は身体の健康にも影響します。歯が拭けるウェットティッシュの用意を。 	
携帯ラジオ	チェック	懐中電灯 LEDランタン・ヘッドライト	チェック	カセットコンロ・ボンベ	チェック
停電時の信頼できる情報源。震災後の情報収集に。 		LEDランタンは部屋の照明用に最低3個用意。ヘッドライトは外出時用として家族全員分を。 		温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。 	

『ローリングストック法』でかしこく備えよう

ローリングストックとは、普段使っている日用品や食べなれた食品を少し多めに買って備蓄し、使った分だけ補充する方法です。



いざというときに慌てたり、買い占めをしなくても安心して過ごせます。また、備蓄を継続できるというメリットもあります。

Point!

- 1 日用品はローリングストック
- 2 持出用のグッズはリュックに
- 3 備蓄品は1カ所にまとめて収納するのではなく、キッチン、寝室、子ども部屋など数カ所に分けて収納する「分散備蓄」がおすすめ

買い占めはしないでね!

