

# 生活必需品の準備

## ● 備蓄品の準備

災害発生直後は、食料などの入手が困難になります。最低 3 日分（できれば 1 週間分）は備蓄しましょう。

- 水 …………… 飲料水は、1 日 3ℓ× 家族の人数分 × 3 日分が必要です。  
※風呂の残り湯をためておくと、トイレや消火用に役立ちます。
- 食料 …………… クラッカーなど調理せずに食べられるもの、缶詰（缶切りが不要なもの）などです。  
※食物アレルギーのある方や介護食が必要な方は、自分に適したものを備蓄するようにしましょう。
- トイレパック …………… 1 日 5 回分 × 家族の人数分 × 3 日分が必要です。



## ● 非常持出品の準備

- 懐中電灯・ランタン（予備電池も用意）
- 携帯ラジオ（AM、FM 両方聞けるもの。太陽電池式、手動発電式もあります。）
- 貴重品（現金、預金通帳、印鑑、健康保険証）



## ● その他

- 常用薬
- 救急セット
- タオル・軍手
- ウェットティッシュ
- マッチ・ライター
- モバイルバッテリー
- 紙皿・紙コップ
- 食品用ラップ
- ビニール袋
- トイレットペーパー
- 生理用品
- マスク
- 歯磨きセット
- 水のいらないシャンプー



## ● 要介護者のいる家庭では

- 紙おむつ
- 補助具等の予備



## ● 妊婦・乳幼児のいる家庭では

- さらし・脱脂綿・ガーゼ
- 新生児用品
- ミルク・哺乳ビン
- 離乳食・スプーン
- 紙おむつ・おしりふき
- 着替え
- 毛布
- おもちゃ



## ● ペットのいる家庭では

- 引き綱・首輪
- ケージ・キャリーバッグ
- フード・水・薬（1 週間分以上）

- ペットシート・糞尿の処理用具
- ワクチン接種証明書・鑑札（犬の場合）
- ペットと飼い主の情報を記録したもの（ペット手帳など）
- ご家族とペットと一緒に写っている写真

