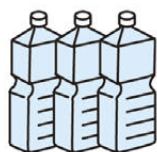


生活必需品の準備

● 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

