



②日用品編

家庭での備蓄をしましょう！

いざという時のために、非常持出袋の準備や備蓄の確認を。
備蓄は、年齢や性別、自分の状態、家族構成によっても変わります。
自分の家庭で何が必要か、事前に相談して用意しておきましょう！

**7日分の
備蓄を**

日用品と衛生用品も7日分の備蓄を！

個人的に必要なものは誰かと共有できません。リストアップして備蓄を。
自宅だけでなく、**車や職場にも分散備蓄がおすすめ**です。



すぐに持ち出せる「非常持出袋」を用意しよう！



すぐ持ち出すものは、1人1個非常持出袋を作って入れておきましょう。
ご家庭でそれぞれ何が必要かを相談し、個人で必要なものも入れておきましょう。

トイレの備蓄も忘れずに！



トイレは1人1日平均5回程度



季節や体調、人によって回数は変わります。断水等に備えて多めに備蓄を。
携帯トイレと合わせて、ティッシュペーパーやトイレットペーパーの備蓄も。

1人7日分でどのくらい？

1日5回×7日分 = **35回**

家族4人でどのくらい？

1日5回×4人×7日分 = **140回**



トイレに行く回数を減らそうと、水分補給や食事を控えるようになったり、トイレを我慢したりすると、体調を崩してしまいます。災害関連死を防ぐためにも、安心してトイレに行けるよう備蓄をお願いします。

生理用品は1周期分多めに備蓄を！



生理用品は1人1日平均8個程度

3時間で1回交換した場合。経血量や体調、人によって回数は変わります。
ウエットティッシュや携帯ウオッシュレット、おりものシートも必要に応じて備蓄を。

1人7日分(1周期分)でどのくらい？

1日8個×7日分 = **56個**



生理は自分の意思で止めることができません。人によって経血量も体調も違います。そして、使用している生理用品も違います。

災害時、自分の手元に生理用品が十分ないと、交換するのをためらったり、衣類を汚してしまったりすることが考えられます。また、長時間交換しないことにより、感染症などの病気につながってしまいます。

共有することが難しい生理用品や痛み止めなどは、個人で必ず備蓄をお願いします。