



家庭での備蓄をしましょう！

①水・食料編

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**

飲料水と食料の備蓄はどのくらい必要？



飲料水は1人1日3リットル

衛生面と持ち運びを考えて、できれば500mlのペットボトルで備蓄を ※生活用水を除く

1人7日分でどのくらい？

1日3リットル×7日分＝**21リットル**
(500mlのペットボトルで**42本**！)

家族4人でどのくらい？

1日3リットル×4人分×7日分
＝**84リットル**
(500mlのペットボトルで**168本**！)



食料も1人1日3食分

乳幼児や高齢者など、年齢や体調に合わせた食料の備蓄も大切です。



最低限主食は用意しましょう。

乳幼児には離乳食、高齢者などにはおかゆや介護食の備蓄も。

アレルギー対応食も個人で備蓄が必要です。



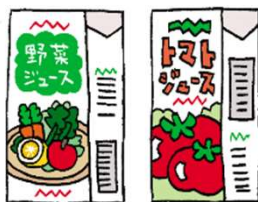


追加であつたらいいもの

副菜(おかず)



野菜ジュース・スープ



災害時は野菜不足になりやすいため、手軽に補給できるジュースやスープを備蓄しておきましょう

お菓子などの補食



小腹が空いた時やちょっとしたストレス解消にも有効的です

フェーズフリーとローリングストックで賢く備蓄しよう



フェーズフリーとは？

日常と非日常の時間(フェーズ)を切り離さず、非常時にも使えるものを日常に取り入れることです。

備蓄するものは防災食でなくてもOK!!
レトルト食品やカップ麺も備蓄食になるよ

普段食べ慣れているものを少し多めに買う

食べた分だけ買い足す



これで災害時にも普段食べ慣れているものを食べることができます。
定期的に賞味期限のチェックもしましょう！



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。