

もしもの備えが命を守る!



いつ起こるかわからない災害に対し、備蓄はできていますか？

発災後は、必要な物資が届くまで時間がかかる場合があります。
自分や家族の命を守るために、我が家家の備蓄を考えておきましょう。



高齢者世帯

- 介護食などのやわらかい食品
- 常備薬
- お薬手帳
- 杖
- 老眼鏡
- 防犯ブザーや笛など



非常持出品 3日分

災害後、最初に持ち出すもの。
約3日分を避難バッグに入れておきましょう。

- 非常食 調理不要のもの 3日×人数
- 飲料水 1日2~3ℓ×3日×人数

- 感染症対策品 マスク、消毒液、体温計など
- 携帯トイレ 1日約5回×3日×人数



- 貴重品 現金、通帳、保険証の写しなど

- 携帯電話・携帯ラジオ 充電器、バッテリー、乾電池含む

- 日用品 トイレットペーパー、ライター、タオル、生理用品など

- 安全用品 懐中電灯、ヘルメット、軍手など



など

全世帯の必需品

- 食料 レトルト食品、缶詰など調理して食べるもの 4日×人数

- 飲料水 1日2~3ℓ×4日×人数

- 簡易トイレ、携帯トイレ 1日約5回×4日×人数



○調理器具、簡易食器

カセットコンロ、カセットボンベ、割箸、紙皿、ラップなど

○日用品

ウェットティッシュ、ゴミ袋など

○着替え、下着

○ランプ、ランタン



など

高齢者世帯

- 大人用 紙パンツ
- 予備のめがね
- 予備の入れ歯
- 入れ歯ケース
- 入れ歯洗浄液
- ヘルプマーク

など



備蓄品 7日分

避難所や自宅で約一週間生活するためのもの。
家屋が被災しても取り出せる場所に保管しましょう。

子育て世帯

- 粉ミルク
- 飲料水（粉ミルク用）
- 離乳食
- 抱っこひも
- ブランケット
- 生理用品
・母乳パッド
- おもちゃ



など

★ 上記は一例です。ご家庭の実情に合わせて備蓄しましょう。

ローリングストックで 食品・日用品も無理なく備える

- ① 少し多めに備蓄
- ② 使う
- ③ 買い足す



このサイクルで、期限が短い食品や日用品の備蓄ができます。

携帯トイレは絶対備蓄！

発災後は、高い確率でトイレが使えないになります。災害に備えて、携帯トイレや簡易トイレを備蓄しましょう。



▲携帯トイレ
吸水シートや凝固剤で水分を安定させる袋タイプのもの。

簡易トイレ▲
持ち運び可能な、便座付きの小型トイレ。
凝固剤もセットで備蓄が必要。

災害時のトイレ問題は深刻です!!



発災直後、家庭のトイレは高い確率で使えなくなります。避難所には仮設トイレが設置されますが、状況によっては混み合い、長時間待つ場合があります。

トイレに行くことを我慢するストレスと不安感が重なると、体調を崩すこともあります。災害時に備え、自分と家族の健康を維持するために、「携帯トイレ」「簡易トイレ」を備蓄しておきましょう。



簡易トイレ・携帯トイレも備蓄品に加えましょう



簡易トイレと携帯トイレ



●簡易トイレ

便器が使えないときのための、便座付きの小型トイレ。携帯トイレもあわせて備蓄が必要。

コレがあれば災害時も安心じゃ！



●携帯トイレ

洋式便器や簡易トイレ等にセットして使う、袋タイプのもの。簡単に使って、ゴミとして処理できる。



携帯トイレの使い方

①便器にポリ袋をかぶせ、その上から携帯トイレ（便袋）をセット。



使用後は、携帯トイレだけ交換します。袋は便座に挟みましょう。

②《吸水シートタイプ》
便袋に吸水シートを入れてから用を足す。

《凝固剤タイプ》
用を足す前か後に、凝固剤を振りかける。

使用済みのトイレットペーパーも一緒に入れて捨てましょう。



③袋から空気を抜き、口を強く縛る。



④一般ゴミと分けて保管し、まとめてゴミ処理をする。



携帯トイレの備蓄数の目安

あなたの家族に合わせて計算してみましょう

1日約 5 回 × 7 日 × 家族 □ 人 = □ 回分

●携帯トイレと一緒に備蓄したいもの

●トイレットペーパー … 常に1袋多めにストックしておきましょう。

●ウェットティッシュ・消毒液 … 手を洗う代わりに、手拭きや消毒に使い、清潔にしましょう。