

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 トイレトーパー、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



子育て世帯

- ☐ 液体ミルク
- ☐ 使い捨て哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ オムツ
- ☐ おしりふき
- ☐ 幼児向けおやつ
- ☐ 母子手帳・お薬手帳 など

マザーズバッグは、非常時に持出用として利用できます



あなたの家庭に合った非常持出品を考えよう

災害直後に必要なもの

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

あなたの家庭に合った備蓄品を考えよう

災害後1週間で必要なもの

- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----
- ☐ -----

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



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



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



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。

★ 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くなります。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、体調を崩すことも考えられます。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。簡単に使えて、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。

使用済みのトイレト
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。