

災害時に備えて 家庭でも備蓄をしましょう！

災害が発生したとき、まずは「自分の命は自分で守る」自助の備えが大切です。

南海トラフ巨大地震など大規模災害が発生した場合、物流の混乱等により、支援物資がすぐに届くとは限りません。

そこで、各家庭においても災害時に備え、最低3日分、できれば1週間分程度の食料や飲料水、生活用品の備蓄をお願いいたします。

「ローリングストックで無理なく備蓄しましょう！」

「ローリングストック」とは、普段の食品（日持ちのよいもの）を少し多めに買い置きしておき、使い切る前に買い足す備蓄方法です。

◆飲料水

ひとり一日3リットルが目安です。

◆食 糧

調理が不要な食品もあると便利です。

- ・レトルト食品（おかゆ、雑炊など） ・缶詰（缶切り不要なもの）、加工食品 など
- ・チョコレート、クラッカーなど日持ちするお菓子 ・パックご飯、乾麺 など

「家族にあわせた食品を備蓄しましょう！」

乳幼児や高齢者、障がい者など食事の配慮が必要なご家族には、それぞれ必要な食品を準備しておきましょう。

◆乳幼児

- ・粉ミルク、レトルト離乳食 など

◆高齢者

- ・やわらかい食品（おかゆ、惣菜、インスタント味噌汁、介護食 など）

◆慢性疾患のある方

- ・特別食（低たんぱく質の食品、低カリウムの食品 など）

◆食物アレルギーのある方

- ・アレルゲンフリー食品 など

「生活用品も忘れずに！」

食品だけでなく、家族構成に合わせて必要な生活用品も準備しておきましょう。

- ・ トイレットペーパー ・ ティッシュ、ウエットティッシュ ・ ビニール袋、ゴミ袋
- ・ 使い捨て食器（紙皿、紙コップ、割り箸、スプーン） ・ 紙おむつ、おしり拭き
- ・ 生理用品 ・ 家庭用常備薬、救急セット ・ カセットコンロ、ガスボンベ など

「非常持出袋を準備しておきましょう！」

災害で自宅に取り残された場合や避難する場合に備え、必要なものをリュック等に詰めた「非常持出袋」を玄関など避難の際に目に付く場所に準備しておきましょう。

◆非常持出袋

- ・ リュック型（両手が自由に使えるタイプ）のもの
- ・ 一人で背負える大きさのもの

◆袋の中身

- ・ マッチやライター ・ 医療品（胃腸薬、包帯、持病の薬 など）
- ・ 感染症対策用品（手指消毒液、マスク、ウエットティッシュ など）
- ・ 懐中電灯、電池 ・ 携帯電話充電器（充電器、モバイルバッテリー など）
- ・ ヘルメット ・ 軍手 ・ 衣類、運動靴（下着、雨具、ジャンパー、タオル など）
- ・ 食糧品（乾パン、缶詰 など） ・ 飲料水（ひとり一日3リットルが目安）
- ・ ラジオ（電灯と一体型が便利） ・ 缶切り（多機能なものが便利）
- ・ 貴重品（現金、通帳、印鑑 など）

災害はいつ発生するかわかりません。

いざという時に備えて、自分や家族を守るため、
家庭内の備蓄を実践しましょう。

三宅村 総務課 防災危機管理係

TEL 04994-5-0935 FAX 04994-5-0932