



# 備えあれば憂いなし



## この機会に見直そう

# 災害への備え

### 食料など

家庭での備蓄食料は、最低3日～1週間分が目安といわれています

そのまま食べられるものはもちろん、お湯を入れるだけなど調理が簡単なものが便利です。3日分は備えましょう

あると便利な関連用品



・飲料水  
1人1日  
3リットルが目安です



・パックご飯  
・カップ麺



・乾パン



・缶詰



・ガスボンベ・ガスコンロ  
電気、ガスが不通のときの調理に便利。予備のボンベは多めに準備してください



・食品用ポリ袋  
耐熱調理ができるポリ袋で災害時にもあたたかい食事を



・割り箸



・紙皿、紙ボウル



・紙コップ



・ラップ  
食器の上に敷けば洗う必要もありません。身体に巻けば保温に便利です

### 生活用品

災害時、トイレの備えも重要です



TOILET PAPER

家族の人数×約4ロールを目安に備蓄を

災害時役立つ使い方

- ・手を拭く、鼻をかむ
- ・汚れの拭き取り
- ・傷口を覆う
- ・出血を抑える
- ・マスクとして
- ・口元を覆う
- ・燃料やティッシュペーパーの代わり



・非常用トイレ  
断水時にも使える非常用トイレを備えておきましょう



・消臭袋  
トイレのニオイの他にゴミのニオイ問題にも備えましょう

・トイレットペーパー

水が使えなくても口内や髪・体を清潔に

災害時も口内を清潔に  
水のいないオーラルケア

お風呂に入れないときの  
髪・体の気になるニオイに



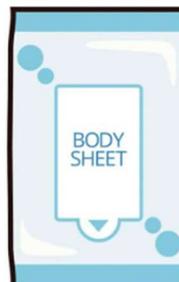
・歯みがきシート



・洗口液  
(マウスウォッシュ)



・水のいないシャンプー



・ボディシート

### 衛生用品

災害時の衛生管理に



・除菌ウェットティッシュ  
各種感染対策が気になる場合にも



・マスク  
災害時の健康管理に



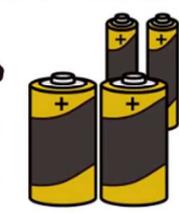
・救急絆創膏  
傷口の保護や止血に

### その他

明かり・エネルギーの備えに



・LEDラジオライト  
災害時の停電・情報収集におすすめです



・乾電池  
停電時などいざという時の備えに