

災害に備えて

地震がおきると…



古いビルや家が崩れる
ガラスや窓が割れる



電話やネットが
つながりにくなる



道路が通れなくなる
電車が動かなくなる



電気・ガス・水道が
使えなくなる

～備えておくと安心～ 防災グッズ

- ・懐中電灯
- ・非常食
- ・保存水
- ・歯ブラシ・マウスウォッシュ
- ・アルミシート・アルミブランケット

- ・携帯トイレ・ポリ袋
- ・マスク・絆創膏・綿棒
- ・ポケットティッシュ
- ・ウェットティッシュ
- ・カッターナイフ
- ・軍手・手袋

- ・タオル
- ・ラップ・アルミホイル
- ・ガムテープ・ロープなど
- ・スリッパ
- ・使い捨てカイロ

- ★ 持病のある人や、いつも飲んでいる薬がある人は、「薬の予備」と「お薬手帳」をすぐに持ち出せるよう準備しておくで安心
- ★ 防災グッズがセットになって売られているものが便利
- ★ 避難所生活では栄養のバランスが崩れがち！野菜ジュースなどもおすすめ！



情報はここから！ 災害関連 X (旧 twitter)

X 首相官邸 (災害・危機管理情報)
[@Kantei_Saigai](https://twitter.com/Kantei_Saigai)

首相官邸 (被災者応援情報)
[@kantei_hisai](https://twitter.com/kantei_hisai)

出典：首相官邸ホームページ

(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/jishin.html>)



災害に備えて（食事編）

備蓄食料品は、最低でも3日分、できれば1週間分程度を準備しましょう。

また、ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は1週間分程度あれば安心です。

どんなものが必要？

飲料

・水
飲料用+調理用として、1人分は3Lをストックの目安に！
1Lだけでなく持ち運びやすい500mlをいくつか用意することもおススメ！

- ・お茶
- ・コーヒー ほか



主食

- ・米
無洗米が便利
- ・レトルトごはん
- ・アルファ化米
- ・缶詰パン
- ・ホットケーキミックス
- ・乾麺
- ・シリアル類 ほか



主菜

- ・肉、魚、豆などの缶詰
- ・カレーなどのレトルト食品 ほか



副菜

- ・トマト、コーンなどの缶詰
- ・日持ちする野菜 ほか



その他

- ・果物缶
- ・ドライフルーツ
- ・チョコレート、ビスケット
- ・調味料



開封した調味料は、冷蔵庫で保管が必要なものがあるので、停電の時は保冷バックに入れ、早めに使い切りましょう

備蓄食料品を選ぶ時のポイント！

- 1 家族や自分が好きなもので、食べなれているもの
- 2 常温保存ができ、使い切れるサイズを選ぶ
- 3 ライフラインが停止したときでも調理できるものまたは、そのまま食べれるもの



ローリングストック法について

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組めます。

- 1 普段の食料品を少し多めに買い置き（保存期間の長いもの）
- 2 賞味期限を見ながら食べる
- 3 食べた分を補充する

