

# 家族で備蓄品を確認しよう！

大災害時、公的な支援物資はすぐには届きません。  
救援活動が受けられるまでの備蓄品は、各家庭で備えておく必要があります。  
**家族構成に合わせて必要なものを用意しておきましょう。**

## 【家庭内備蓄】(例)

- 飲料水 ※1人あたり1日3ℓを7日分
- 食料 ※7日分(うち調理不要な非常食3日分)
- 携帯・簡易トイレ ※1日平均回数を7日分
- カセットコンロ、ボンベ
- 毛布、寝袋等
- ウェットティッシュ、トイレットペーパー
- 感染予防用品(マスク、体温計、消毒液等)
- 洗面用品
- ラップ、アルミホイル など



## 【非常持出品】(例)

- 現金
- 健康保険証(写し)
- 懐中電灯
- 医薬品類
- 貴重品(印鑑等)
- 食料(水、非常食)
- 乾電池
- お薬手帳
- モバイルバッテリー
- ラジオ
- 生理用品
- 眼鏡、入れ歯、補聴器 など

## 【乳幼児がいる家庭】(例)

- ミルク
- お尻ふき
- バスタオル
- ほ乳瓶
- 紙おむつ
- ガーゼ
- 離乳食
- 抱っこ紐
- 母子健康手帳 など

## 【要配慮者がいる家庭】(例)

- 着替え
- 補助具の予備
- 紙おむつ
- 常備薬
- 障害者手帳
- 緊急時の連絡先 など



必要な物は  
自ら用意する！



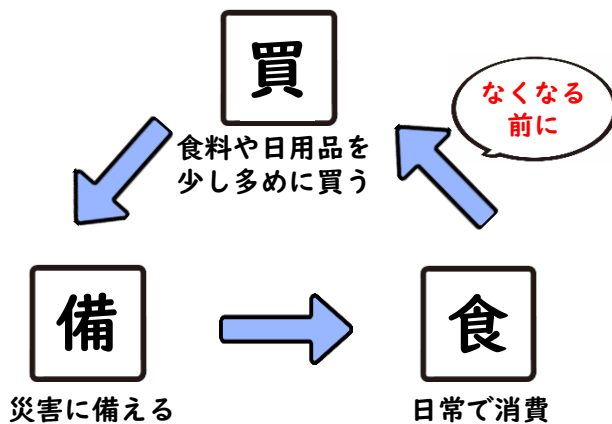
駿河区応援隊長トロペー

# 教えてトロベ～備蓄編～

Q. どうして水や食料の備蓄は7日分なの？

A. 南海トラフ地震のような大規模災害があると**ライフラインが長い間止まってしまう**可能性があるよ。  
例えば、静岡市の備蓄食料（アルファ化米・ビスケット）は約100万食あるけど、静岡市の人口は約70万人。つまり、**1人1食分**くらいしかないんだ。だからこそ各家庭で備えておく必要があるんだ。

Q. 7日分も備蓄するのは大変なんだけど…？



A. **ローリングストック**というものがあるから参考にしな。 (左図)  
レトルト食品や缶詰等を消費しながら備蓄しよう！

Q. どうして携帯・簡易トイレが必要なの？

A. 地震が起きて**水道が止まったり下水道が使えなくなった場合**、トイレが流せなくなったり、無理に使うと詰まったり逆流することもあるんだよ。  
もちろん避難所に仮設トイレを設置するけど、数も限られているし快適に使えるとは限らないんだ。  
**我慢することで体調を崩す**こともあるから必ず用意してね。