

# 家族で備蓄品を確認しましょう！

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3リットルを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5回を7日分
- ☐ カセットコンロ、ボンベ
- ☐ 毛布、寝袋等 ☐ 洗面用品
- ☐ ウェットティッシュ、トイレットペーパー ☐ ラップ、アルミホイル
- ☐ 感染予防用品(マスク、体温計、消毒液等) など

## 【非常持出品】(例)

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

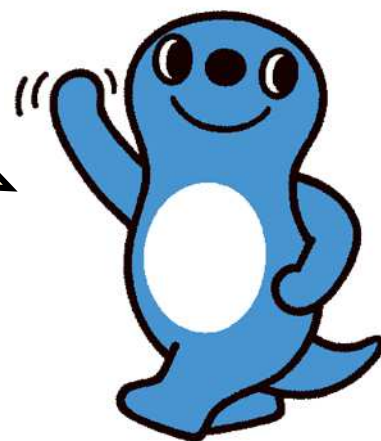
## 【乳幼児がいる家庭】(例)

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

## 【要配慮者がいる家庭】(例)

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

必要な物は自分で  
用意するズラ～



清水区広報キャラクター シズラ

©清水区

# 教えてシズラ! ~備蓄編~

Q. どうして飲料水や食料の備蓄は7日分なの?

A. 南海トラフ巨大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**可能性があるズラ。  
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**くらいしかないズラ。  
だからこそ各家庭で備えておく必要があるズラ~☆



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するズラ。  
レトルト食品や缶詰等を消費しながら備蓄するズラ~♪



Q. どうして携帯トイレ・簡易トイレが必要なの?

A. 災害時に水道が止まってしまったら、**水を流すことができない**ズラ。また、下水道が使えなくなった場合、**水を流しても排せつ物が流せなくなる**こともあるズラ。  
静岡市でも仮設トイレや携帯トイレの備蓄はしてあるけど、数も限られていて快適に使えるとは限らないズラ。  
**我慢することで体調を崩す**可能性もあるから用意するズラ~!

