

備蓄品のポイント




Key Items to Stockpile

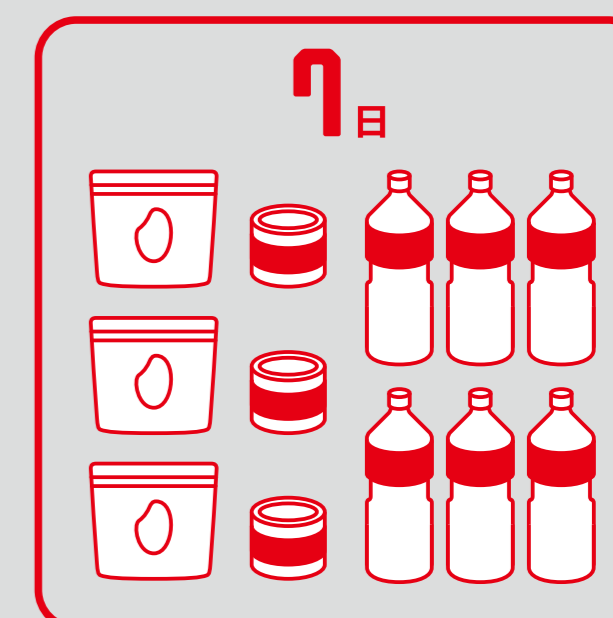
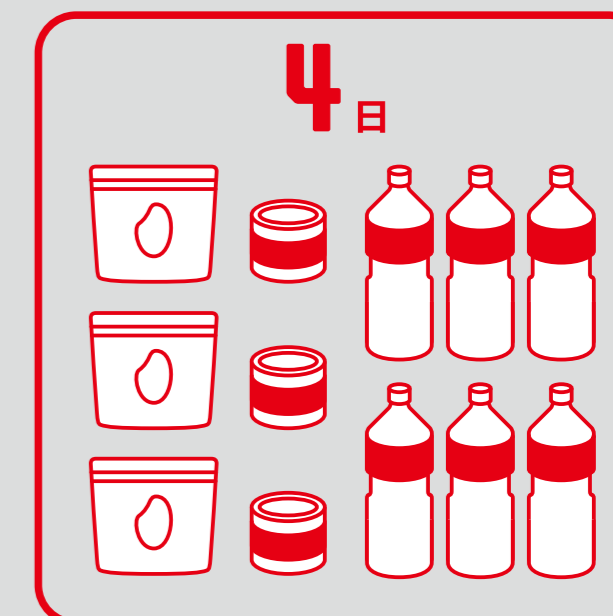
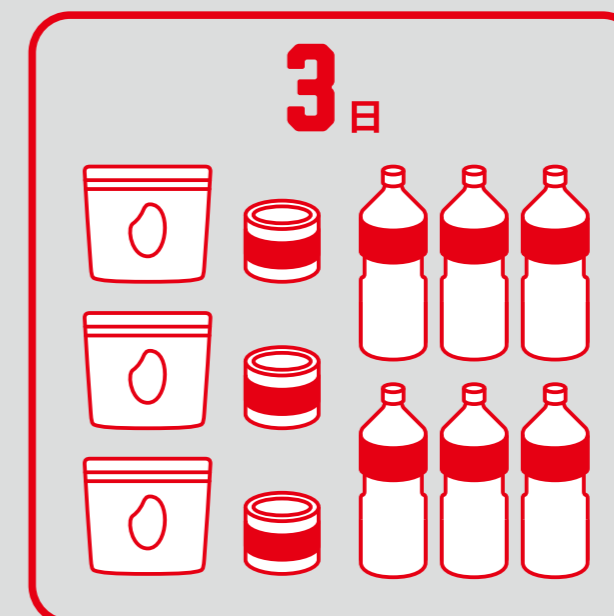
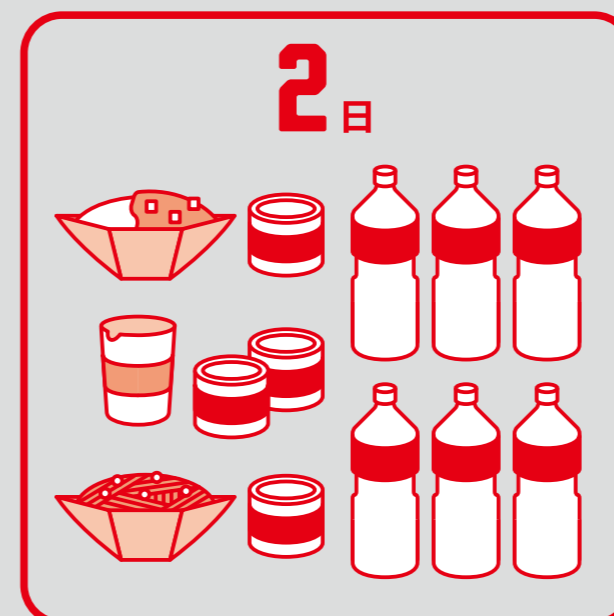
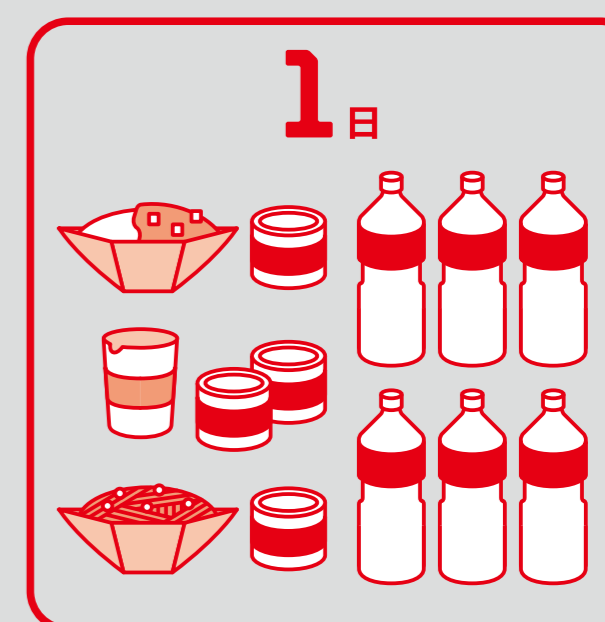


さいがいじ
災害時には飲料水と食料、トイ
かくほ
レの確保が大きな課題となる。

飲料水は、1人3L×7日分が目安
になる。停電対策として、懐中電
ていでんたいさく
とう
灯、モバイルバッテリーなどを
用意しておくことも重要。赤ちゃ
んが
んがいる家庭は、おむつやミルクも備蓄しておく。持病の薬や生理用品など、物流やライフラインが止まった場合に備え、各自で必要なものを備蓄しておこう。

1人7日分の備蓄品の例

- 普段多めに買っておいだ食料… 1~2日分
-  500cc × 6本 × 7日分
-   × 3食 × 5~6日分



 …… 主食 レトルトご飯、アルファ化米など

 …… 副食 缶詰など

※必要数には個人差があります