



食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。



食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- トイレtpーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を生活用水用にポリタンクに入れ用意をする、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。