

3日間生き延びるためにこれだけは備えておこう

夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の例

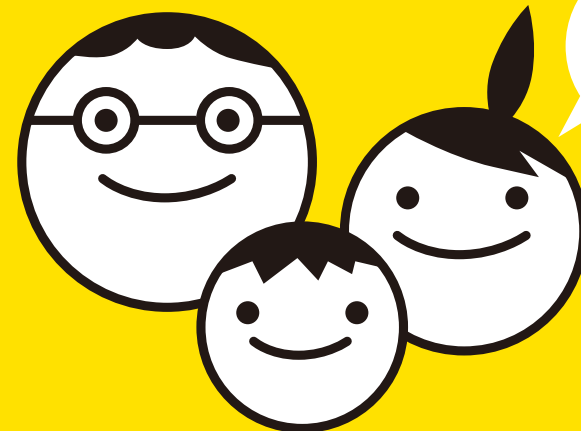
	日常使い (使用期限が来たら、使い切って交換しましょう)	災害時用
被災地の経験から	<input type="checkbox"/> 水(1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> カセットコンロ1個、ガスボンベ6本 <input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬)2~3種類 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(1人1日5回) <input type="checkbox"/> 懐中電灯2個 <input type="checkbox"/> 乾電池(必要な分) <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ
食品	<input type="checkbox"/> 主食・無洗米5キロ、レトルトご飯6個 乾麺1パック、即席麺3個 <input type="checkbox"/> 主菜・缶詰(サバの味噌煮、野菜等)各6缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品9パック <input type="checkbox"/> 缶詰(果物等)1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース9本 <input type="checkbox"/> 飲料(500ml)6本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類3個 <input type="checkbox"/> 調味料 各1式 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品3箱、健康飲料粉末1袋	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ゴミ袋 各1パック(30枚) <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ラップ1本 <input type="checkbox"/> 布ガムテープ <input type="checkbox"/> 救急箱1箱 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー1パック(5個) <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー1パック(12ロール) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ1パック(除菌100枚入) <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ1箱(1ヶ月分) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ1袋(12個)	<input type="checkbox"/> スマホ用予備バッテリー (個数分) <input type="checkbox"/> ラテックス手袋1箱 (100枚) <input type="checkbox"/> 災害用ホイッスル <input type="checkbox"/> ドライシャンプー <input type="checkbox"/> 点火棒1個
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品2パック(30個×2)	
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク2箱(スティック10本×2、 アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食1週間分(アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おしりふき1パック <input type="checkbox"/> おむつ1パック(70枚)	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品1週間分 <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬)1シート <input type="checkbox"/> 補聴器用電池6個 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤1箱(30錠)	

※「日常備蓄」で災害に備えよう(東京都発行)より引用

つくし野自治会連合

30年以内に70%の確率で発生!

大地震 チェックノート



普段の
暮らしから
始めよう

起きてからではおそい
今すぐ始める防災対策

2020年度 つくし野自治会連合