

# 自宅で備えておく 「非常備蓄品」

大災害が発生し、ライフラインが停止するおそれがあります。

自宅で無事に生活ができるように備えておくものです。

大災害発生直後は、飲食料、日常生活用具も入手が困難になることが想定されます。

支援物資が手元に届くまでの間、**1週間分**の飲食料を備蓄しておきましょう。

食 品	生活用品
主食として・・・ 無洗米、レトルトご飯、乾麺、即席麺	トイレ処理剤（1人1日2個） ※大便なら1回、小便なら3回が目安です。
主菜・副菜として・・・ 缶詰（肉・魚・野菜・果物など） レトルト（カレーなど）	ビニール袋（ゴミ袋など）
	救急箱 常備薬・市販薬
水（飲料用、調理用など）・野菜ジュース ※1人1日3ℓが目安です。	ラップ・アルミホイル
	ティッシュペーパー・トイレットペーパー
菓子類	除菌ウエットティッシュ
栄養補助食品、健康飲料粉末	使い捨てカイロ
調味料 各一式	カセットコンロ・カセットボンベ

乳 幼 児	高 齢 者
スティックタイプの粉ミルク （アレルギー対応）	おかゆなどのやわらかい食品、 高齢者食品
離乳食（アレルギー対応）	常備薬（処方箋）
お尻拭き	視聴器用電池
おむつ	入れ歯洗浄剤

