



# 本当にそれだけで大丈夫??

# 家庭での備え

近年、日本各地で頻発している地震…。柏市でも、いつか必ずやってきます。その「いつか」が今夜だったら?? 出来ることからはじめてみましょう!

## 備蓄をしよう!

家庭での食料・飲料水の備蓄は、最低3日分、できれば1週間分用意しておきましょう。備蓄といっても、災害用の保存食を購入することだけが備蓄ではありません。

普段から食べ慣れている缶詰やレトルト食品を、少し多めに購入しておき、消費したらその分補充しておきます。

これを、「ローリングストック法」といいます。

また、一般家庭であれば、冷蔵庫の中やその他の買い置き食料品が1~2週間分あると言われており、冷蔵庫も立派な「備蓄庫」になります。



### 食料だけじゃダメ!

災害時は、断水や排水管の破損などにより、トイレが流せなくなる可能性があります。生活環境を清潔に保つためにも、

### 『便袋』

の備蓄が大切です。

また、我慢をしたり、トイレの回数を減らすために水分を摂らなかつたりすると体調を崩してしまうので、絶対にやめましょう。



## CHECK

- 飲料水
- 食料
- 貴重品
- 衣類
- 常備薬
- 懐中電灯
- 電池
- 携帯ラジオ
- 歯ブラシ
- 毛布
- タオル
- 防寒具
- 雨具
- 軍手
- ビニール袋
- ティッシュ
- 携帯用トイレ(便袋)
- カセットコンロ
- ガスボンベ
- ラップ
- メモ帳
- 筆記用具
- 充電器
- 携帯電話・スマホ
- その他( ) ( ) ( ) ( )

その他、各家庭の必要に応じたもの(例：子育て家庭なら粉ミルクやおムツなど)を準備しておきましょう。