

おうち防災のすすめ

日頃から**家庭備蓄**を準備しましょう

最低 **3** 日分
できれば **7** 日分
要配慮者なら
2 週間分



非常用持ち出し袋は
玄関に用意しよう



なぜ

家庭備蓄が必要なの？

大きな災害が発生すると、自宅に被害がなくても水道や電気が止まったり、買い物ができなくなったりします。

災害発生後**最低でも3日間、できれば7日間**は**自力で乗り切る**準備をしておきましょう。



備える



食べる

買い足す

ローリングストック

ローリングストックとは、日常的に利用できるストック食材（カップ麺やレトルト食品、缶詰など）を**多めに購入**し、**古いものから使い**、使った分を**補充**することです。

ローリングストックをすることで、常に多めにストック食材がある状態を保つことができ、賞味期限切れの無駄もなくなることができます。

備蓄の例は裏面をチェック！



葛飾区危機管理課



防災用品チェックリスト

食料 3~7日分×家族分

- ☐ アルファ米、乾パン、菓子類
- ☐ 飲料水（1人当たり1日3ℓ）
- ☐ レトルト食品、菓子類
- ☐ 肉・魚の缶詰、缶切り
- ☐ 紙皿、ラップ、割り箸
- ☐ カセットコンロ・燃料



衛生・情報・その他

- ☐ 常備薬、お薬手帳、保温シート
- ☐ 救急セット、**携帯トイレ**
- ☐ 歯ブラシ、タオル、洗顔用具
- ☐ マスク、消毒用品、ティッシュ
- ☐ 携帯充電器、LEDライト
- ☐ はさみ、携帯ラジオ、ライター



貴重品

- ☐ 現金、小銭
- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 銀行の口座番号、保険契約番号
- ☐ マイナ保険証、母子健康手帳
- ☐ 身分証明書（運転免許証・マイナンバーカード）
- ☐ 緊急時の連絡先、家族写真



そのほか、自分や家族に必要なものをまとめておきましょう！