

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



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。

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することができます。

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3㍑）
 - 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！