

被災しても からだに愛情 みんなにやさしい

# 安心安全 おうち防災

災害はいつ起きるか分かりません。もしものとき、自宅で安全に過ごせたら……。いつもの暮らしをほんの少し見直すだけで大丈夫。家族みんなが安心して過ごせる住まいを目指しましょう。

**好みにあった備蓄品で生活できる**

料理の好みやアレルギーなど、家族に合わせた食事を提供できます。

**自宅が安全なら 日常に近い環境で過ごせます**

**生活スペースが確保できる**

家族の生活スタイルを保ちながら、清潔で落ち着いた環境を確保できます。

**プライバシーが守られる**

着替えや授乳、就寝など、周囲を気にせずリラックスできます。

**ペットと一緒に過ごせる**

避難所での生活でストレスがたまるのはペットも同じです。

**高野豆腐**



災害時に不足しがちなタンパク質やカルシウムなどの良質な栄養素もたっぷり含まれています。

**煮干し**

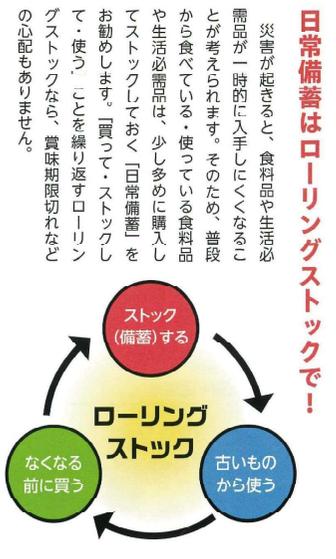


水を入れたがらで戻せばいつでも食べられます。缶詰のホウチヤンを入れるのもおすすめです。

**切り干し大根**



ポン酢をかけるだけでおいしいおかずの出陣トマリ。おやつ代わりにそのままパリパリ食ってもおすすめです。



## 食料品・生活必需品の日常備蓄

### 日常備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備えを!

#### いざというときに慌てないためにチェックリストを作っておきましょう

家族の年齢やライフスタイル、住宅環境によって必要なものや優先順位は異なります。特に医薬品は命に関わる場合もあるので日頃から準備しておきましょう。地域の防災計画、気象・地形条件など、リスクに応じて項目を追加・修正してご活用ください。

- チェックリスト(一例) 赤字=重要備蓄品**
- 飲料水・食料品**
- 飲料水 1日1人3L×家族の人数(3日~1週間)
  - 食料品缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品など
- 日用品**
- トイレトペーパー  ウェットティッシュ  非常用トイレ
  - ポリ袋  水のいらないシャンプー  歯磨き粉
  - 生理用品  救急セット・常備薬  カイロ  ラップ
  - カセットコンロ・ポンペ  モバイルバッテリー
- 乳幼児のいる家庭**
- 紙おむつ  お尻ふき  おやつ  哺乳瓶
  - 哺乳瓶消毒グッズ  粉ミルク・液体ミルク  離乳食
- 要介護者のいる家庭**
- 介護食  大人用紙おむつ  補助具など
- ペットのいる家庭**
- ペットフード  ペット用トイレシート  ケージ

#### 特に重要な4アイテム



**飲料水**

※1日1人3L  
飲用だけでなく調理などにも利用できます。



**カセットコンロ**

停電やガスが止まっても温かい料理を食べられます。



**モバイルバッテリー**

災害時に停電が起きてもスマートフォンなどを充電できます。



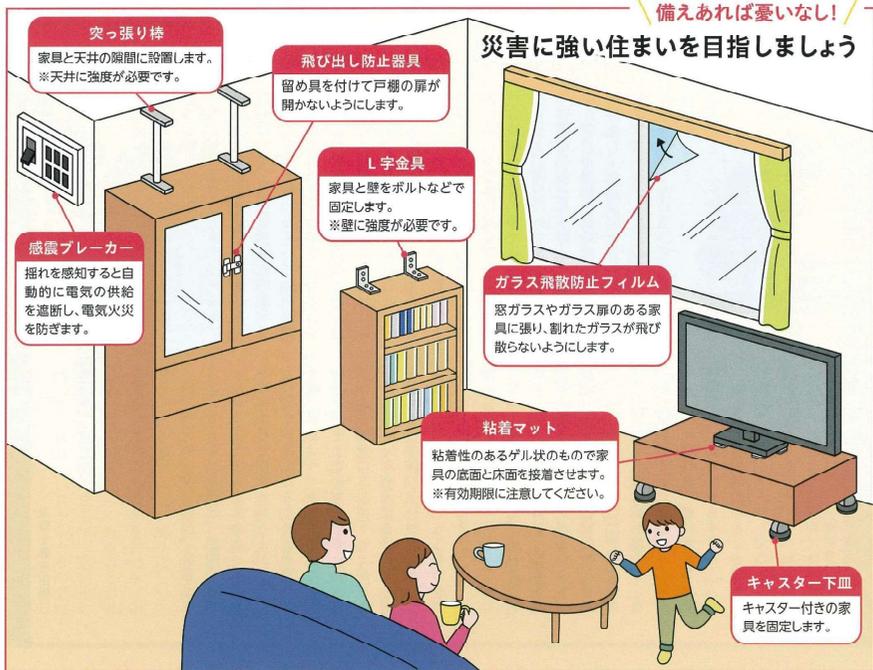
**非常用トイレ**

1人1日5回×3日分を用意しておきましょう。

**POINT 家族の大好物をストック[幸せ備蓄]**

お父さんはトマトジュース、お母さんは豆乳、娘はカフェオレ……など、家族が好きなものを箱買いしてはいかかでしょうか。好きな飲み物が箱買いされていたら、幸せな気分になりますよね。「次は何にしようかな!」なんて、日常備蓄が楽しみになりますよ。

備えあれば憂いなし! 災害に強い住まいを目指しましょう



- 突っ張り棒**  
家具と天井の隙間に設置します。  
※天井に強度が必要です。
- 飛び出し防止器具**  
留め具を付けて戸棚の扉が開かないようにします。
- L字金具**  
家具と壁をボルトなどで固定します。  
※壁に強度が必要です。
- 感震ブレーカー**  
揺れを感じると自動的に電気の供給を遮断し、電気火災を防ぎます。
- ガラス飛散防止フィルム**  
窓ガラスやガラス扉のある家具に張り、割れたガラスが飛び散らないようにします。
- 粘着マット**  
粘着性のあるゲル状のもので家具の底面と床面を接着させます。  
※有効期限に注意してください。
- キャスター下皿**  
キャスター付きの家具を固定します。