

中野区ホームページ ▶ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

特集

大地震発生

その時役立つ「いつも」の備え

6 …… 区からのお知らせ

10 …… 情報スクエア
(公共機関・民間団体からのお知らせ)

12 …… 高齢者・介護情報

13 …… 子ども・子育て・教育

15 …… 健康・福祉
(休日当番医・当番薬局 ほか)

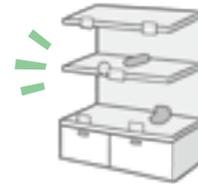
「もしも」の時に役立つのは**「いつも」**の備えです。下のリストは夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族の備蓄品目の例です。こちらも参考に、必要なものをチェックしましょう。
次のページから、今すぐできる地震対策をご覧ください。

大地震発生後には、こんな事が起きるかも

電気・水道が止まった

水や食料が売り切れている

トイレが使えない



普段から買い置きをしておけば良かった

あらあらお腹がすいたのね

トイレは我慢できない

防災担当職員



参考リスト

【被災地の経験から】

- 水(飲料用、調理用等) (2L×12本)
- カセットコンロ 1個、カセットガスボンベ 6本
- 常備薬(市販薬) 2~3種類 各1箱
- 簡易トイレ(複数回使用) 30回分
- 懐中電灯 2個
- 乾電池 必要分
- 充電式ラジオ等 1個



【食品】

- 主食として無洗米5キロ、レトルトご飯6個、乾麺1パック、即席麺3個
- 主菜として缶詰(サバのみそ煮、野菜等) 各6缶
- レトルト食品 9パック
- 缶詰(果物等) 1缶
- 野菜ジュース 9本
- 飲料(500mL) 6本
- チーズ、かまぼこ等 各1パック、乾物 1袋
- 菓子類 3個
- 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋
- 調味料 各一式



【生活用品】

- 大型ビニール袋・ゴミ袋 各1パック(30枚)
- ビニール袋 1袋、救急箱 1箱
- ラップ 1本
- ティッシュペーパー 1パック(5箱)
- トイレトペーパー 1パック(12ロール)
- ウェットティッシュ 1パック(除菌100枚入)
- 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分)
- 使い捨てカイロ 1袋(10個)
- 点火棒 1個
- 携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分)
- ラテックス手袋 1箱(100枚)
- 歯ブラシセット 一式



【乳幼児には】

- 粉ミルク 2箱 (スティックタイプ10本×2、アレルギー対応)
- 離乳食 1週間分以上 (アレルギー対応)
- お尻拭き 1パック
- おむつ 1パック(70枚)



【高齢者には】

- おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上
- 常備薬(処方薬) 1シート
- 補聴器用電池 6個
- 入れ歯洗浄剤 1箱(30錠)



☆参考「日常備蓄を進めましょう」(平成29年8月、東京都発行。東京都HPでご覧になれます)など

