



### ライフラインが復旧するまでにかかる日数

▼CHECK 首都圏直下型地震 95%復旧目標日数 (ガスのみ80%)



【首都圏直下地震に係る 被害想定手法について】内閣府(防災担当)作成資料を元に作成

### 飲料水や食品の備蓄量

発災後のライフラインの停止を想定し、最低でも3日分、理想としては1週間分を目安に備蓄量を用意しておくで安心です。慣れない被災生活でのストレスを少しでも和らげるために、普段から食べ慣れているものや、好きなお菓子やジュースなども一緒に用意しておくでよいでしょう。

▼CHECK 飲料水・食品の備蓄例(3日分)



### おすすめは「ローリングストック法」

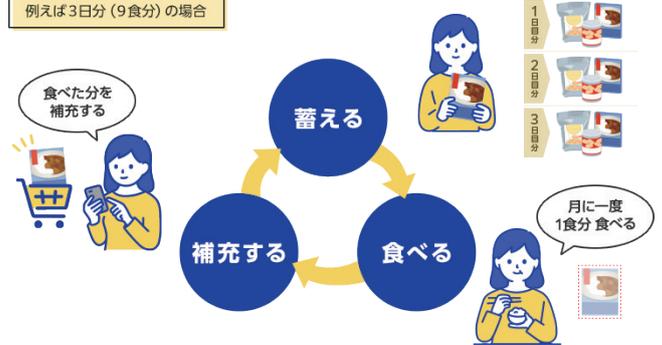
飲料水や食品を備蓄していても、気づいたら賞味期限が切れていた!ということはありませんか? そこでおすすめしたいのが「ローリングストック法」です。

#### ローリングストック法

回転 備蓄

食べながら  
備蓄すること

例えば3日分(9食分)の場合



非常時にすぐに持ち出せる準備が大事

## 防災・避難バッグの準備

被災した際、危険な場所からは避難することが原則です。被災後に困らないよう、あらかじめ必要なものをすぐに持ち出せる準備をしておき、避難生活に備えることが大切です。

#### 食料品

- 水
- 食品  
ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど最低3日分

#### 日用品など

- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- マッチ・ろうそく
- ペン・ノート
- 使い捨てカイロ

#### 救急・避難用具

- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・モバイルバッテリー
- 軍手
- 救急用品  
ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など

#### 感染症対策

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

#### 衣類など

- 衣類・下着
- レインウェア
- タオル
- ブランケット

#### 貴重品

- 現金、通帳
- 身分証明書  
マイナンバーカード、パスポート、運転免許証など
- 病院の診察券、お薬手帳

#### 子供がいる家庭の備え

- ミルク(缶やキューブタイプ)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子供用紙おむつ
- お尻ふき
- 携帯用おしり洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

#### 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー、ホイッスル

#### 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

#### ペットがいる家庭の備え

- フードや水
- 常備薬
- トイレ用品
- ゲージやキャリーバッグ

#### その他(備蓄品)

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 携帯・簡易トイレ
- 防水避難バッグ
- ブルーシート
- 缶詰め
- 周辺地図
- メガホン・拡声器
- ポータブル蓄電池

#### 普段からの備え

- トイレトペーパー
- ラップ
- アルミホイル
- ゴミ袋(大きめ)
- 常備薬(解熱剤・胃腸薬等)
- 工具
- 紐
- モバイルバッテリー
- 火災警報器
- 消火器
- 転倒防止器