



●在宅避難の準備をしておきましょう

○食糧の賞味期限が切れていないか、定期的に点検しましょう。

●「非常備蓄品」の例

ポイント 災害時、物流が滞ることを想定し、多めに備蓄しておきましょう。

保存のきく食糧や水を買置きし、消費したら買い足す(ローリングストック方式)

大人1人当たり1日3リットル(最低3日分、
推奨7日分)

カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料

水を加えて食べられる米(アルファ化米)、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど

タンクで保管など

簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、
トイレットペーパー

食器に敷いて節水対策、包帯の代用、
防寒対策として

●日常生活にローリングストックを取り入れましょう

ローリングストックの実施例(非常食の備蓄方法)

③ 毎月②を繰り返すと、1年で12食が入れ替わる。



●非常時持出品を準備しておきましょう

○個人に依じて必要なもの(メガネ、補聴器、薬など)も非常時持出品に加えましょう。

●例えば

※この他、本庄市防災ガイドブック(本書)を持って避難してください。

- ◆貴重品 ☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 預金通帳・マイナンバーカード・免許証・カード類などのコピー
- ◆衣類 ☐ スリッパ ☐ タオル ☐ 下着 ☐ 上着 ☐ 雨具
- ◆救急用品・衛生用品手帳 ☐ マスク ☐ アルコール消毒液 ☐ 体温計 ☐ ウェットティッシュ ☐ ペーパータオル
- ☐ 服用中の薬・おくすり手帳
- ◆非常食品 ☐ 飲料水 ☐ 缶詰 ☐ 簡易食(あめ・チョコなど)
- ◆生活用品 ☐ スマートフォン・携帯電話 ☐ モバイルバッテリー(充電器) ☐ 携帯ラジオ ☐ 電池
- ☐ LEDランタン ☐ 筆記用具 ☐ ラップ ☐ ビニール袋 ☐ 携帯トイレ など

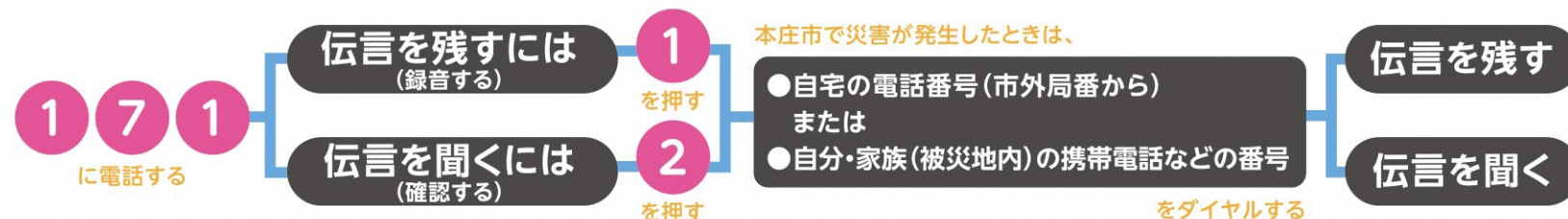
●家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

- 乳幼児 ☐ 離乳食 ☐ 粉ミルク・液体ミルク・哺乳瓶 ☐ おむつ ☐ おしりふき など
- 妊婦 ☐ 母子健康手帳(予防接種履歴のコピー) ☐ ガーゼ ☐ 新生児用品 など
- 高齢者 ☐ 入れ歯 ☐ 介護食 ☐ 大人用おむつ など
- 疾患のある方 ☐ 主治医連絡先 ☐ 持病薬 ☐ ストーマ ☐ お薬手帳 など
- ペット ☐ リード ☐ ケージ・キャリーバッグ ☐ 排せつ用品 ☐ ペットフード など
- その他 ☐ メガネ ☐ コンタクトレンズ ☐ 補聴器 など

●安否確認用の伝言サービス

 災害用伝言ダイヤル171

災害時には電話がつながりにくくなります。「災害用伝言ダイヤル171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます。



災害用伝言板

NTT及び携帯電話会社が提供する「災害用伝言板」は、災害時インターネット接続が可能な場合に利用できます。

URL <https://www.web171.jp/>



※災害用伝言板は、大きな災害が発生したときに提供が開始されますが、体験利用できる期間もあります。日ごろから使い方を確認しておきましょう。

※サービスの詳細は、各社のサイトでご確認ください。