



備蓄のポイント

- ・日頃から「使ったら買い足す」ローリングストックを心がける
- ・ライフラインの停止を想定した備えをする
- ・重さや大きさの制限なし。最低3日分を目安に用意する



断水の備え

衛生用品

- 消毒液・ウェットシート
- 非常用トイレ
- コンタクトレンズ(洗浄液)
- ドライシャンプー
- (水のいない) 歯ブラシ・マウスウォッシュ



調理に必要なもの

- 水
- 給水袋・ポリタンク
- 紙皿・紙コップ・割り箸など
- ラップ お皿が汚れないように包む
- 食品用ポリ袋



[ポリ袋調理のポイント&レシピ集](#)
中越市民防災安全士会女性部作成▶



電気・ガスの停止の備え

暑さ・寒さ対策

- 解熱シップ
- ハンディファン
- 電気を使わないストーブ
- 毛布や防寒具 手袋や帽子なども
- 使い捨てカイロ
- 冷却タオル
- クーラーボックス



調理に必要なもの

- カセットコンロ
- カセットボンベ



真っ暗でも動けるように

- ランタン・懐中電灯
- 1人1つ用意できるとなおよい
- 乾電池



物流の停止の備え

手軽に食べられる食品

- 乾パン
- 野菜ジュース
- レトルト食品
- 乾麺・カップ麺
- 栄養補助食品
- お菓子
- カップみそ汁・スープ
- うどん・そば・パスタなど



長期保存・栄養を重視した食品

- 米
- 缶詰 ツナ・コーン・フルーツなど
- 乾物 わかめや切り干し大根など



衛生用品

- ティッシュペーパー
- トイレトペーパー
- ゴミ袋・ビニール袋
- 生理用品
- 応急医薬品
- マスク

