

## ご家庭での防災備蓄は十分ですか？ ～1週間分の備蓄があると安心です～

10月になりましたが、台風シーズンはまだ続いています。また、台風シーズンが終われば、寒い時期に入ります。台風による土砂災害や大雪、大地震が発生した際、地域の孤立化や交通のマヒ、停電などの被害が発生する恐れがあります。**復旧に長期間がかかる場合に備え、各ご家庭において、食料や水、日用品その他の生活必需品など、日頃から備蓄しておくことが大切です。**

### 【備蓄の量】

大規模災害の際、外部から本格的な支援が始まるのは最短でも4日目以降であり、最低でも3日分の備蓄が必要と言われています。ただ、奥多摩町の場合、地理的な特性から、他市町村と比べて孤立化の可能性が高いため、**町では、町内すべてのご家庭に1週間分の備蓄を推奨しています。**

### 【備蓄するもの】

#### ●個別用品

支援物資として手に入りにくい、その家庭にとっては絶対に必要なもの

- ・メガネ、歩行補助具、補聴器、在宅医療機器のバッテリーなど、なければ命に関わるものや、なければ生活できないもの
- ・常備薬、お薬手帳、歯磨き、入れ歯ケアグッズなど、薬や口腔ケア用品
- ・おむつ、液体ミルク、介護用品、ペットフードなど、乳幼児・介護・ペット用品

#### ●インフラ代替品

電気、ガス、水道、トイレの停止に備えた代替手段の準備

- ・カセットコンロ、カセットボンベなど、温かい食事の調理や熱源に活用できるもの
- ・乾電池、ポータブル電源、モバイルバッテリー、ランタンなど、電源・光源となるもの
- ・簡易トイレ、ウェットティッシュ、ごみ袋など、トイレ・衛生用品

#### ●生活物資

- ・飲料水（1人につき1日3リットル）
- ・食料品（1人1日3食）
- ・ティッシュ、トイレトペーパー、調理用消耗品など、生活用品



### 【備蓄の方法】

食料品や飲料水、消耗品の備蓄は、普段使っているものを多めに買って置き、使いながら備蓄する、**日常備蓄（ローリングストック）**がおすすめです。これにより、備蓄品に一定の鮮度を保つことができ、また、備蓄品に慣れておくという点でも有効です。

東京 旗 備蓄 ナビ



「東京備蓄ナビ」は、東京都総務局総合防災部が運営するサイトです。

あなたのご家庭にあわせた備蓄品を調べられたり、備蓄に役立つ記事が掲載されていますので、ぜひご覧ください。

※問い合わせは、総務課 ☎83-2349