

Q46 自宅に避難する際には、何を備蓄したらよいですか。

A46 家庭内備蓄は、災害復旧までの最低3日分（できれば7日分）生活できる量を準備してください。可能であれば自宅内に水が浸水しないよう止水板や土のう等も用意しておきましょう。



家庭内備蓄品

【家庭内備蓄の例】

食品(レトルト食品やミルクなど)	トイレ(携帯トイレなど)
飲料水(1人1日3 が目安)	燃料(カセットコンロ、予備ボンベ、固形燃料など)
生活用品(紙おむつ、ドライシャンプー、濡れタオルなど)	

【高齢者や赤ちゃんのための準備】

粉・液体ミルクやおかゆ、紙おむつなどの準備も忘れないようにしましょう。

【期限切れに注意】

備蓄品の点検を定期的に行い、賞味期限切れや使用期限切れに注意しましょう。

【家庭の事情にあわせて準備】

アレルギーに対応した食品など、家庭の事情にあわせた準備をしましょう。

【食料の目安 計算式】 1人1日分の食料 × 3日以上 × 家族人数分(人)

