

# 備蓄品

地震が発生したときは、電気・ガス・水道などの供給が止まるほか、食料品や生活必需品の入手が困難になる場合もあります。**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄品を用意しましょう。

なお、八王子市で備蓄している食料等は、自宅が倒壊・焼失してしまうなどで、自宅で生活ができなくなってしまった方の分です。災害に備えて各自で必ず備蓄を行っておきましょう。

## 主な備蓄品

- |                                  |                                 |                                    |                                      |                                |
|----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食料品     | <input type="checkbox"/> 懐中電灯   | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> ティッシュ       | <input type="checkbox"/> ラップ   |
| <input type="checkbox"/> 飲料水     | <input type="checkbox"/> 電池     | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット   | <input type="checkbox"/> ゴミ袋・大型ビニール袋 |                                |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・コップ  | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ  | <input type="checkbox"/> コンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ     |                                |
| <input type="checkbox"/> 箸・スプーン  | <input type="checkbox"/> 携帯用充電器 | <input type="checkbox"/> マッチ・ライター  | <input type="checkbox"/> マスク         | <input type="checkbox"/> 体温計   |
| <input type="checkbox"/> 栓抜き・缶切り | <input type="checkbox"/> 救急セット  | <input type="checkbox"/> 軍手        | <input type="checkbox"/> トイレトーパー     | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |

## ペット用

- ペットフード
- ケージ
- トイレ用品
- 引き綱・首輪

## 必要に応じて

- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- おむつ
- おしりふき
- 介護用品
- 生理用品
- 常備薬
- アレルギー対応食料

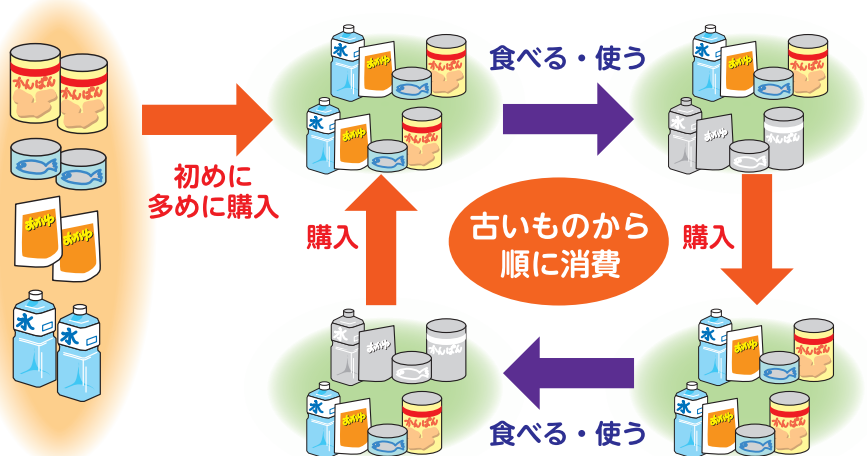
※避難に備え、上記備蓄品とは別に、貴重品や衣料品などの生活必需品を非常持ち出し品として用意しましょう。事前にリュックにまとめ、玄関の近くや寝室、車のトランクに入れるなど、すぐ持ち出せるようにしましょう。



## 日常備蓄のすすめ

普段から使っているものを常に少し多めに備えておき、消費したらその分を補充し、常に一定量の食料・日用品を備蓄する方法を日常備蓄といいます。

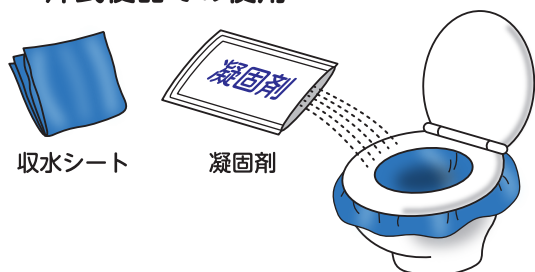
日常でも使用できるものを多めに購入しておき、消費したらその都度買い足すことで、常に一定量の備蓄ができます。



## トイレの備え

下水道の断裂や、上水道の断水が起こると、日常で使用しているトイレが使用できなくなります。簡易トイレ・便袋の備蓄は、水や食料と同じくらい重要です。【1日7～8回】を目安に用意しておきましょう。なお、上下水道の復旧には1か月以上かかることもあります。

### 洋式便器での使用



### 自宅のトイレが使用できないと・・・

- ・仮設トイレは掃除が行き届かず不衛生
- ・仮設トイレは男女共用の場合も
- ・感染症のリスクが上昇
- ・トイレを我慢し体調不良に

自助による備えが重要