

南海トラフ 巨大地震

災前を尽くす

下多度地区社会福祉協議会

防災対策部会

連絡先 小林 57-2325

大地震 あとで泣くより 前備え

南海トラフ大地震に備え

備蓄とローリングストック

を今すぐに実施しましょう

備蓄していますか?

生活必需品 (目安: 一人1週間分)

防災・避難用品

- ☐ ヘルメット
- ☐ ホイッスル
- ☐ 軍手・防寒袋
- ☐ 防災靴・防災スリッパ
- ☐ レインジャケット
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ エマージェンシーブランケット
- ☐ 寝袋
- ☐ エア枕
- ☐ リュックサック・キャリーバッグ

食料・水・食事用品

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水
- ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ マッチ or ライター
- ☐ アルミホイル
- ☐ ラップ
- ☐ カセットコンロ (耐用10年)・ボンベ (耐用7年)
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 紙コップ・紙皿
- ☐ スプーン・フォーク・割りばし
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ポリ袋 (レジ袋)

トイレットペーパーは
1か月必要ね!

健康・衛生用品

- ☐ 救急セット、常備薬
- ☐ 薬用石鹸
- ☐ ウエットティッシュ (体ふき)
- ☐ タオル・圧縮タオル
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 使い捨て手袋
- ☐ マスク
- ☐ 簡易トイレセット
- ☐ トイレットペーパー (1か月分)
- ☐ 新聞紙
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ 黒ゴミ袋 (消費) 45L

照明・情報・電源用品

- ☐ 電池式LEDランタン
- ☐ LED懐中電灯
- ☐ 防災ラジオ
- ☐ 電池式モバイルバッテリー
- ☐ 乾電池

我が家の必需品を備蓄しよう

家族それぞれの備品

- ☐ 下着類
- ☐ 貴重品とそのコピー
- ☐ 赤ちゃんケア用品
- ☐ 生理用品・おむつ
- ☐ 常用薬 + おくすり手帳
- ☐ メガネ・コンタクトレンズ
- ☐ 補聴器

大地震に備え1週間分の備蓄をしましょう!

始めませんか?

お家備蓄 (ローリングストック)

ローリングで買い物の効率を上げ
ストックで美味しく豊かな食生活

トイレットペーパーは
最低1か月分の備蓄が必要!

トイレットペーパーは、静岡県で40%生産されている。南海トラフ地震発生の場合、生産への影響が懸念される。



日常的に消費する食品・日用品の備蓄 (1週間分)
長期保存品で 4 日分 + ローリングストックで 3 日分

阪神淡路大震災:

西尾一郎さん: 3日間で口にしたのは水だけ、4日目おにぎりをやっと食べた

能登半島地震:

永井充さん: 野宿と同じだった。食事は1日におにぎり1個程度。数日間は毛布1枚でとても寒くて眠れなかった (以上、中日新聞 R7年1月15日朝刊記事)