

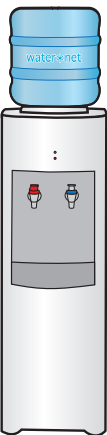
Check
簡単備蓄チェック

- 食品（インスタント食品・缶詰・保存食・食べ慣れたものなど）
- 飲料水（目安として1人1日3L）
- 調理器具（カセットコンロ・ボンベ・ラップ・ポリ袋）
- 携帯トイレ（目安として1人1日5回分）
- 薬、救急用品（常備薬など）
- 衛生（ウェットティッシュ・トイレットペーパー・マスク）
- 電気機器（携帯電話・携帯ラジオ・充電器）
- 非常用持出袋

MEMO

ローリングストック

食料は食べ慣れたものと、保存食の2種類があると安心です。またサーバーの水も災害時には役立ちます。これらの保存方法はローリングストックがお勧めです。普段の生活から取り入れる事で、いざという時の賞味期限切れや作り方が分からない混乱を防ぐ事ができます。



**消費しながら備蓄できる
 =無理なく続けられる**



マジックライスの作り方

熱湯を注いで **15分**
 水を注いで **60分**

脱脂剤
 スプーン

よく混ぜる

脱脂剤・スプーンを取り出し、袋の底を広げる。

（ごはんの場合）
 熱湯または水（15℃）を袋の内側の赤い注水線まで注ぎよく混ぜる。

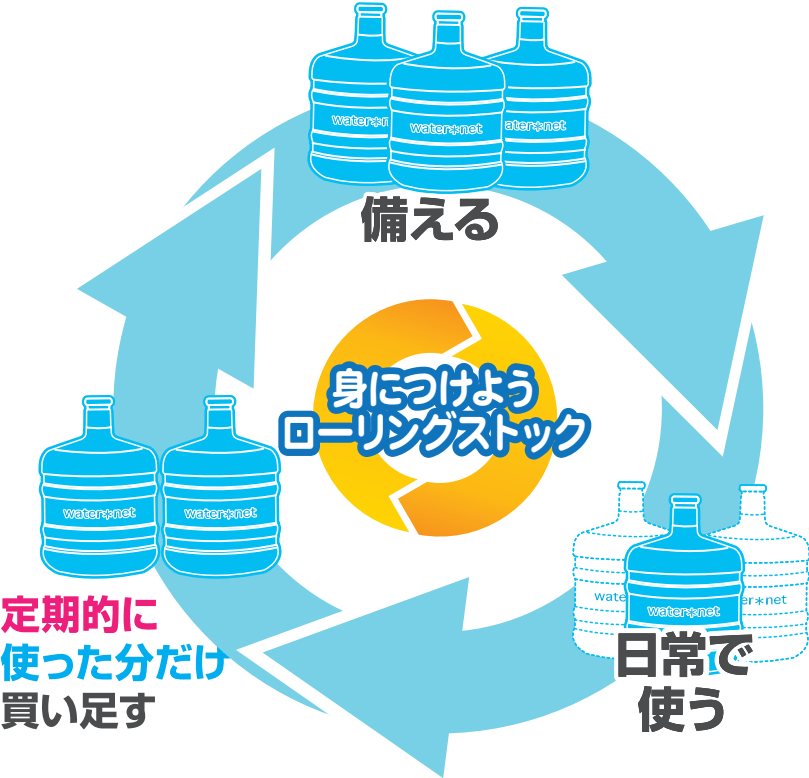
（雑炊の場合）
 熱湯または水（15℃）を袋の内側の青い注水線まで注ぎよく混ぜる。

チャックを閉め、熱湯の場合15分、水の場合60分で出来上がり。

残量は500ml

サマケ

**備えよう
 もしものために
 明日のために**



**定期的に
 買った分だけ
 買い足す**

**日常的に
 使う**

water*net 知-保-プロジェクト
 災害時に備えて、ウォーターネットはボトルドウォーターの「ローリングストック」を推進しています

もしもの時…災害対策の選択を増やそう

もしもの時…避難選択が1つではありませんか？避難方法、家族への連絡、安否確認の方法、命を守るための備えや、災害に対する対策の選択方法は増えています。私に出来る備え。もしもの数だけ対策を考えてみませんか？



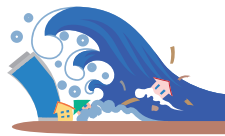
台風



地震



大雨



津波

災害が起こったとき、行動の選択を増やそう

台風で外に出るのが危険な場合…屋外で地震が起こったら…大雨で自宅が浸水したら…津波が襲ってきたら…災害が起こった時、周りや建物の状況を見て身を守る行動が出来るように避難所や避難場所、屋内ではどこが安全か、知っておきましょう。



屋内での安全確保



避難場所への移動



避難所への移動



見落としがちなこと…トイレ問題

ライフラインが止まってしまうと困るのはトイレ。空腹は我慢できてもトイレは我慢できません。小さく携帯できるものもあるので、普段のバックに備えておくと安心。



マイルットmini-10



使用法はカンタン3ステップ

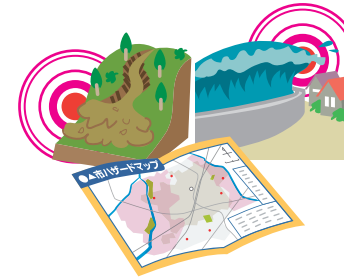


用途に合わせた備えの選択を増やそう

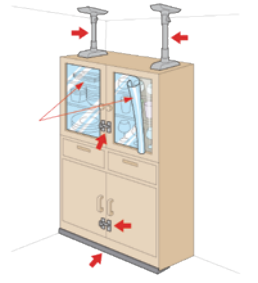
災害はいつ、どこで起こるかわかりません。普段から用途に合わせた備えをすることで大きな事故を防いだり、災害時でも落ち着いて行動が出来ます。自分にとって何が必要か見直してみましょう。



情報の収集方法
家族との連絡手段



自宅や行きなれた場所の
危険や避難場所のチェック



家具の配置の見直しや
固定をする



何をいれますか？

+Q!

赤ちゃん
女性
お年寄り

防災チェック

- 避難先や家族・友人との連絡方法を決めておく
- 家具の配置をチェックしておく
- 安全な場所やルートを幾つか見つけておく
- 災害時のガスや電気への対応 (契約会社のHPなどで確認)

首相官邸 HP
(災害に対する備え)

NTT
(災害用伝言ダイヤル)

