

中野区ホームページ▶ <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

6	区からのお知らせ
10	情報スクエア (公共機関・民間団体からのお知らせ)
11	高齢者・介護情報
12	子ども・子育て・教育
15	健康・福祉 (休日当番医・当番薬局 ほか)

特集

「明日」かもしれない 「いつか」のために、 今日から 地震に備えよう

下のリストは、夫婦と乳幼児、
高齢女性1人の4人家族の備蓄品目
の例です。普段使うものを少し多めに
備えるだけでも役立ちます。
必要なものを、今すぐチェック
しましょう。区のあっせんも
ご利用を



▲防災体験デーで
防災用品を紹介する
防災担当職員

参考リスト

【被災地の経験から】

- 水(飲料用、調理用等) (2L×12本)
- カセットコンロ 1個、
カセットガスボンベ 2セット(6本)
- 常備薬(市販薬) 2~3種類 各1箱
- 簡易トイレ(複数回使用) 30回分
- 懐中電灯 2個
- 乾電池 必要分
- 充電式ラジオ等 1個

【食品】

- 主食として無洗米5キロ、
レトルトご飯6個、乾麺1パック、即席麺3個
- 主菜として缶詰(サバのみそ煮、野菜等) 各6缶
- レトルト食品 9パック
- 缶詰(果物等) 1缶
- 野菜ジュース 9本
- 飲料(500mL) 6本
- チーズ、かまぼこ等 各1パック、乾物 1袋
- 菓子類 3個
- 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋
- 調味料 各一式

【生活用品】

- 大型ビニール袋・ごみ袋
各1パック(30枚)
- ビニール袋 1袋、救急箱 1箱
- ラップ 1本
- ティッシュペーパー 1パック(5箱)
- トイレットペーパー 1パック(12ロール)
- ウェットティッシュ
1パック(除菌100枚入)
- 使い捨てコンタクトレンズ
1箱(1か月分)
- 使い捨てカイロ 1袋(10個)
- 点火棒 1個
- 携帯電話の予備バッテリー
3個(個数分)
- ラテックス手袋 1箱(100枚)
- 歯ブラシセット 一式

【女性には】

- 生理用品 2パック(30個×2)

【乳幼児には】

- 粉ミルク 2箱
(スティックタイプ10本×2、
アレルギー対応)
- 離乳食 1週間分以上
(アレルギー対応)
- お尻拭き 1パック
- おむつ 1パック(70枚)

【高齢者には】

- おかゆ等柔らかい食品・
高齢者用食品
1週間分以上
- 常備薬(処方薬)
1シート
- 補聴器用電池 6個
- 入れ歯洗浄剤
1箱(30錠)

☆参考「日常備蓄を進めよう」(平成27年8月、東京都発行。
東京都HPでご覧になれます)など

← 今すぐできる地震対策があります。詳しくは、次のページからご覧ください

