

# 普段から備えておくこと…

## 食料の備えは？

避難所には、長期保存可能な食料がある程度準備されています。(6ページの表を参考)

**防災リュック**の中に、**水と非常食**を各自用意することも大切です。

また、各家庭でのローリングストックによる備蓄は、普段の生活に役立つだけでなく、日頃から防災意識を高める事にもつながります。あなたの家庭でも始めてみませんか？

## ローリングストックとは？



**ローリングストック**とは、「日常の中に食料備蓄を取り込む」という考え方です。普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄します。

つまり、多めに買い置きをして、それを備蓄する方法です。避難時でも普段食べ慣れたものを食べることができるので安心です。缶詰、レトルト食品やカップラーメン、そして、お菓子も大切な備蓄品です。

## 防災リュックの準備は？



大地震が起き、避難所生活へ。最悪3日間は自分達、そして地域のかで、避難生活をおくることになるかもしれません。そんな時、自分で用意しておく物、それが防災リュック。

皆さん、防災リュックの準備はできていますか？準備することによって、自分達の助けになります。緊急時にすぐに持ち出せるように、日頃から準備しておいてください。

中身は ・非常食 ・水 ・救急用品  
・携帯電話 ・財布 ・衣類 など

熊本地震では

・電池式ラジオ・カイロ(寒いとき)  
・LINE アプリ ・お菓子  
・救急セット ・トイレトペーパー  
・携帯用バッテリー などが  
とても役立つそうです。

※コロナ禍など**感染拡大防止のために**

- マスク  体温計  タオル
- ウェットティッシュなども持参しましょう。

ヘルメットは安全のために  
必ず身につけて

靴は**運動靴**が安全



## 避難所での感染拡大防止対策【一人ひとりの心がけ】

- ・小まめな手洗いの徹底
- ・マスクの着用
- ・咳エチケットの徹底
- ・健康状態の確認