

①身を守る ②出口の確保 ③火元の確認

防災

賞味期限も  
チェック!

# 防災見直し月間

## 最低でも3日分の準備を!

大地震発生後に供給体制が整うまで最低3日間かかると言われています

### 飲み水 これは一番大切です

1日、1人が3ℓ必要だから、  
我が家は、 $3ℓ \times 5人 \times 3日 = 45ℓ$ 必要だから、  
2ℓペットボトルが約23本。

ローリングストックに  
心掛けると、保管場所  
も少なくてすむ。

### 食料

1日3食だから、  
我が家の場合は、 $3食 \times 5人 \times 3日 = 45食$ 必要。  
日頃、食べ慣れている食料を備蓄しましょう。

### 高齢者・赤ちゃん・病気の方

アレルギー・糖尿病・腎臓病・難病等の食料は、  
必要に応じ医師に相談し、家族で話し合い備蓄を  
しましょう。

※要支援者がいることを周囲に知らせておきましょう

### ペットを飼っている方

ペット用の水・食料も備蓄しましょう。



ほかのものの耐用年数も  
チェックしてみよう!

防災委員として活動して下さる方を募集しています。自治会館へご連絡ください。