

水・食料の備蓄

地震発生から物流が再開するまでには3日から1週間かかるとされています。
1週間分(最低3日分)の水、食料、トイレパックを備蓄しておきましょう。

水の備蓄

1人当たりの
1日の必要量
3ℓ



例えば4人家族なら、
7日で**84ℓ**
必要になります。



必要量 =

1人1日
3ℓ

×

家族の
人数

×

最低3日分
できれば
7日分

食料の備蓄



クラッカーや缶詰、レトルト食品など
調理が不要なもの

非常用持ち出し袋



緊急で避難が必要となった時にすぐ持ち
出せるよう、必要な物をカバンに入れて
準備しておきましょう。