

# もしものために「食などの備蓄」をしていますか？

大雨や地震などあらゆる自然災害は、いつ発生するか分かりません。身を守るために、日頃から「災害の備え」をしておきましょう。

## ★最低3日分の食料が必要です

家族の人数やアレルギー等の健康状態にあわせた「最低3日分の飲料水と食料」を準備しましょう。  
子どもがいる場合は、右図の飲料水や食料も備蓄しておきましょう。



ベビーフード（3日分）、おやつ、粉ミルク（液体ミルク）、哺乳瓶、ペットボトルの水や飲料、使い捨てのスプーン・フォーク・ストロー

## ★「ローリングストック法」を知っていますか

半年に1回程度、備蓄している食料や飲料の賞味期限や消費期限を確認し、古いものは飲食して新しい物を買足することを「ローリングストック法（右図参照）」といいます。この方法を行うことで、いざというときも日常生活に近い食生活を送る事ができます。



## ★「便利な日用品」も備えておきましょう

子どもがいる場合は、下記の備えがあると大変便利です。

- 母子健康手帳
- 保険証
- お薬手帳
- おむつ
- おしりふき
- ビニール袋
- ウェットティッシュ
- ガーゼハンカチ
- バスタオル
- タオル
- スタイ
- 授乳ケープ
- 扇子(うちわ)
- 常備薬
- エコバッグ
- 着替えセット（こどもの成長は早いため、こまめにチェックしましょう）
- おもちゃ（音が出ないものが無難、(例) 折り紙、クレヨン等）
- カイロ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 緊急用保温シート
- モバイルバッテリー

## ★下記のQRコードもご活用ください

「災害時の備え」(西脇市)



「いざという時の心構え 災害時の食に備える」(兵庫県)

