

乳幼児のいるご家庭は必見！

家庭でできる災害対策

災害後の3日間は自力でしのぐ準備を！

大地震では、電気・ガス・水道などの供給が途絶することがあります。また、食糧品などの入手が困難になる場合もあります。特に乳幼児のいる家庭は、おむつやミルクなど必要なものをあらかじめ用意しておくことをお勧めします。最低3日間はしのげる備えをしておきましょう。

水の備え

飲料水は1人1日3リットル3日分を目安に用意する。

水の蓄えには、2リットルのペットボトルやポリタンクが便利。

食料の備え

乳幼児の粉ミルク・液体ミルクや離乳食、こどものおやつを用意する。

缶詰・レトルト・フリーズドライなど調理済みの物を用意する。

1人あたり3日分9食を用意する。

燃料の備え

卓上カセットコンロや固形燃料を備える。予備のガスボンベも用意しておく。

懐中電灯を1人に1個備える。携帯用ラジオを用意する。予備の電池やバッテリーも用意しておく。

停電の備え



乳幼児のいるご家庭の非常用品リスト

*他にも各家庭で必要なものを追加しましょう

品名	品名
紙おむつ、おしり拭き	ほ乳瓶またはコップ（使い捨て紙コップでもよい）
乳幼児の衣類・タオル等	計量カップ（お湯を量るためのもの）
粉ミルク・液体ミルク	やかんまたは鍋（お湯をわかす、器具の煮沸消毒）
飲料水	金属製のトング（消毒したものを取り出す）
離乳食・こども用のおやつ （食物アレルギーのある方は対応するものを用意）	カセットコンロ・カセットボンベ

（参考 相模原市防災ガイドブック、NPO 法人日本ラクテーションコンサルタント協会翻訳「先進国における災害時の乳児栄養」）