

準備編

ふだんから「食べながら備える！」を意識しよう

水や食料は日ごろから備えましょう ~ローリングストック~
防災ガイドブック P11 参照



●一日に必要な量は…



水は1人1日3ℓ 家族でどれだけ必要? 家族.....人 × 3ℓ =ℓ 必要

●停電の時の食料消費の優先順位

①冷蔵品
(冷蔵庫の中にある食品)



②冷凍品
(解凍した状態で)



③常温
保存食品



●自宅にある備蓄食材から献立を考えてみましょう

ふだん使いの食品を多めに。これが備蓄!

ライフラインの状況		朝食	昼食	夕食
電気・水道・ガスが使えない	1日目			
	2日目			
電気だけ使える	3日目			

災害時編

●お役立ち調理グッズ

アルミホイル、ラップ

調理に使う以外にも、体に巻き付けると防寒にも。併せて新聞紙があればさらに防寒効果アップ!



カセットコンロ、カセットボンベ

カセットボンベは約1時間使用可能。調理の際は材料を細かく切ると早く火が通るのでボンベも長く使えます。「コンロはあるけどボンベがない!」ということのないように。



深めのフライパン

「炒め」「煮」「炊き」と一つで何役もこなせる便利グッズ。

キッチンバサミ、ピーラー

包丁、まな板を使わず調理ができて便利。



●水は貴重。いざというときのために、なるべく節水する方法を知っておきましょう。

フライパンにはアルミホイルを敷いて…

アルミホイルは熱を通すので、フライパンを汚さずに使うことができます。



食器にラップをかぶせて…

食器にラップをかぶせて使えば、使用後はそのままラップを捨てるだけ。

災害が起きた時、あなたはどこにいますか?
職場? 電車の中? 車の運転中? そして家族はどこに…?
いざという時、臨機応変に素早く判断できるよう、日ごろから備えておきましょう。
そして大切な命を守るためにも、この案内を役立てていただければ幸いです。

瑞浪市の
防災情報を
収集しよう



市ホームページ



防災・防犯「絆」メール



市公式 LINE

発行/瑞浪市総務部危機管理課
〒509-6195 岐阜県瑞浪市上平町1-1
TEL: 0572-68-9736
監修/みずなみ防災会女性部会

女性視点で考える

いつもの・もしもの防災・災害ガイド

普段の生活の中でもしもの時に備えて、できることから準備してみませんか?

準備編

非常持ち出し袋

避難所で2~3日間過ごす時に必要な持ち出し品のリストです。非常持出袋(リュック等)などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



防災ガイドブック P11 基本の持ち出し品、備蓄品参照

スマホ モバイルバッテリー

さらに + プラス!

高齢者

- 杖
- 入れ歯
- 老眼鏡
- 成人用おむつ
(尿取りパッド)
- いつも服用している薬
- お薬手帳のコピー
- やわらかい食品・介護食



子ども・乳幼児

- 液体ミルク
- 哺乳瓶(プラスチック)
- 離乳食
- 保温ポット
- おもちゃ折り紙絵本など
- 子どもの好きなお菓子
- 大判タオル
- おむつ・お尻拭き
- 抱っこひも
- 母子健康手帳・お薬手帳コピー
親と子がはぐれた時のために…
- 身につけるライト
- 迷子札
- 家族の写真



妊婦さん

- 骨盤ベルト
- 母子健康手帳の
コピー
- 診察券のコピー



女性にあると いいもの

- 生理用品
(ナプキン)
(ショーツ型ナプキン)
- おりものシート
- ブラキャミソール
- スウェット
- 大判ストール、ポンチョ
- クレンジングシート
- 化粧水
- リップクリーム
- 水のいらないシャンプー



持病がある人

- 薬
- アレルギー対応食品
- 腎臓病食などの病人食
- お薬手帳のコピー
- 病気によって必要なもの

家族が別々の場所にいる時に災害が発生したらどうする?

近くの避難所:

家族で集まる場所:

園/学校/施設の連絡先:

・[]の連絡先

・[]の連絡先

親類・知人:[]の連絡先

