

住友生命は東京都と「ワイドコラボ協定」を締結しています。

「日常備蓄」で災害に備えよう！

日常備蓄って
何だろう



「日常備蓄」は、特別な準備を必要とするものではありません。

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、発災時にも自宅で当面生活することが可能になるのです。

日常備蓄のイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、
日常の中で消費

最小限備えるべき品目・量



乳幼児・高齢者が
いる家庭
オムツ・常備薬等



女性の場合
生理用品等



災害時に
特に必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯
- ・簡易トイレ
- ・充電式ラジオ 等



！ ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない恐れがあります。

！ 道路等ががれきで塞がれるなど、数日程度は流通が機能しない恐れがあります。

その間も自宅で生活し続けられるように、
「日常備蓄」をしておくことが大切です！

■各々のライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数

電力	通信	上下水道	都市ガス
7日	14日	30日	60日

「日常備蓄」
詳しくはこちら ⇒



災害に備えて！

★普段からできる、ちょっとした工夫★

地震等でライフラインが使えるなくなると、ちょっとした料理を作るにも困難を伴うことになります。日頃から以下の準備をしておくことで、料理の時短にもつながりますし、発災時には負担軽減にもつながります。

メニューづくりの 4 つのポイント

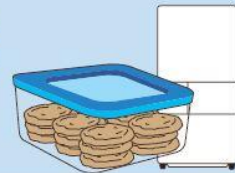
- 1 自宅での滞留生活を想定してメニューを考える
- 2 自宅にある食材・調理器具だけで作れるメニューを考える
- 3 カセットコンロを使って作れるメニューを考える
- 4 茹でる、焼く、炒める、温めるで作れるメニューを考える

日頃から準備

葉物野菜はあらかじめ洗って冷蔵庫に断水時に備えて



ハンバーグなどは多めに作って冷凍焼く、温めるだけで食べられる状態に



野菜は茹でて冷凍自然解凍すればそのまま食べられる



肉類はカットをしてから冷凍調理時間の短縮、洗い物を出さない工夫



冷蔵庫にはそのまま食べられる物を常備停電時に備えて



乾麺は3分で茹でられるパスタ、1分半で茹でられるそうめんなどを用意燃料の節約



女性の防災人材育成事業を実施しています。

東京都では、防災分野における女性の活躍促進に向けた取組を進めています。災害時、避難生活で起きることを女性の視点から学ぶセミナーや研修会のご案内やテキストをホームページにて公開しております。ぜひとも、皆さまの防災活動にお役立てください。詳しくは「東京都 防災人材」でウェブ検索、またはこちら ⇒

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/tonarigumi/1005416/index.html>



資料提供元：東京都

住友生命は東京都と「ワイドコラボ協定」を締結しています。

あなたの未来を強くする



【住友生命保険相互会社】
本社 〒540-8512 大阪府中央区城見1-4-35
東京本社 〒104-8430 東京都中央区築地7-18-24
(ホームページ) <http://www.sumitomolife.co.jp>
住友生命 検索
生命保険のお手続きやご契約に関するご照会
スミセイコールセンター 0120-307506

お届けしたのは…

18/9新規

法人マーケット推進室