

2 在宅避難のために

✓CHECK! /



自宅の備蓄品を確認しよう!

まずは、家族が3日間生活するために必要な分を計算して、買い足すものはないか確認しましょう。

第3章

備えよう

家族が3日間生活するために	食べもの	飲みもの	トイレ
①必要な分	$__ \text{人} \times 3 \text{食} \times 3 \text{日}$ $= __ \text{食}$	$__ \text{人} \times 3 \text{ℓ} \times 3 \text{日}$ $= __ \text{ℓ}$	$__ \text{人} \times 5 \text{回} \times 3 \text{日}$ $= __ \text{回}$
②いま自宅にある分	例)レトルト食品3食、 納豆3個、食パン1袋 合計 $____ \text{食}$	例)水(2ℓ)5本、 お茶(500ml)4本 合計 $____ \text{ℓ}$	例)簡易トイレ10回分、 トイレトーパー12個 合計 $____ \text{回}$
③不足分 (①-②)	合計 $____ \text{食}$	合計 $____ \text{ℓ}$	合計 $____ \text{回}$

POINT

- 不足している分を買い足して、循環備蓄していきましょう。
- 少しずつ量を増やして1週間分を目指しましょう。