



自分の身は自分で守るための「プラスワン」

できそうなことに☑

自宅でも、外出先でも災害に備えよう！
家庭での食品・消耗品の備蓄は
感染症の流行時にも役立ちます



とよなか食育プラスワンとは
 食育に関心のある人もない人も、今の自分に無理のない範囲でほんの少しだけ工夫することで、健康で心豊かな生活の実現をめざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
 わたしのプラスワンベスト3は？

第1位

第2位

第3位

① 外出時も安心。いつものバッグで持ち歩き 就寝時は枕元に

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 飴や塩（携帯食） | <input type="checkbox"/> 筆記用具（メモ・油性ペンなど） |
| <input type="checkbox"/> 笛や鈴 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | |
| <input type="checkbox"/> 財布（硬貨含む） | |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ばんそうこうなど救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 運転免許証などの身分証明書 |
| <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> ポリ袋（大・中・小） |
| <input type="checkbox"/> 絹のスカーフ（防寒用） | |
| <input type="checkbox"/> ミニはさみ | <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ |
| <input type="checkbox"/> 携帯用箸・スプーン | |

連絡用、情報用、懐中電灯
 代わり、カメラとしても
 使用可

食品・水の持ち運び、
 荷物の仕分けや敷物、
 ごみ袋など多機能

三角巾や包帯、
 マスク代わりに



② 一時避難持ち出し袋に準備

リュックサックなどに入れて、玄関や車のトランクなど持ち出しやすい場所におきましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 洗面用具や化粧品 |
| <input type="checkbox"/> 水ボトル（500mL×家族の人数分） | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> カイロ | <input type="checkbox"/> エマージェンシーブランケット |



家族の状況に応じて準備

粉ミルク、おむつ、抱っこひも、
 とりみ剤、介護用品など

③ 家庭にストック

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水（1人3L×3日分） | <input type="checkbox"/> キッチンペーパー |
| <input type="checkbox"/> 米・もち・乾めん | <input type="checkbox"/> 使い捨て食器 |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉・片栗粉など | <input type="checkbox"/> 洗剤・石けん |
| <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 乾物 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ポリ袋（大・中・小） |
| <input type="checkbox"/> ガスボンベ（3本以上） | <input type="checkbox"/> アルミ箔・ラップフィルム |



相愛大学客員教授 坂本廣子さん著「台所防災術ーがんばらなくても大丈夫」より引用