



青森県防災ハンドブック「あおもりおまもり手帳」P98.99参照。



## 非常時の持ち出し品を書いてみましょう

思い浮かぶ持ち出し品を書き出したら「あおもりおまもり手帳」で確認し、足りないものがないか、チェックしてみましょう。

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## 日頃から、非常用食料の備蓄はできていますか？

下記の□に正しいと思う数字を書いてみましょう。

食料や水は、最低□日分、  
できれば□週間分を備蓄！

1日につき成人1人あたり  
水は□リットル、  
食料は□□□□kcal  
を目安に！

万が一に備えて、最低限揃えておきたい食料です。皆さんの自宅にはありますか？

- 水（飲料水・調理用など）
- 主食（レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺など）
- 主菜（レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など）
- 果物の缶詰
- 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- 栄養補助食品
- 菓子類（チョコレートなど）
- 調味料（塩・しょうゆなど）