

普段の買い物でできる 日常備蓄

食料品や日用品の備蓄は重要ですが、まとめて用意するのは大変です。いつも使うものを少し多めに買って置き、なくなったら補充する「ローリングストック」が便利です。使用分を買い足すことで、常に自宅に一定の備蓄がある状態にします。これなら賞味期限が1年程度の食材も非常食として活用できます。



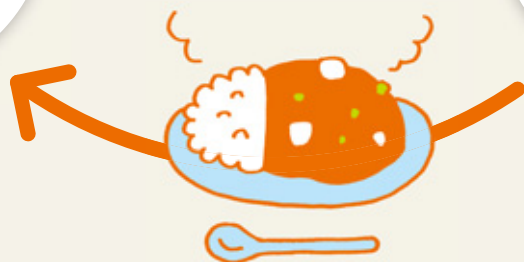
備える



買い
足す

ローリング
ストック

使う



【 冷蔵庫の中身が尽きる3日目以降を乗り切れるよう
3日～1週間分の備蓄品が必要です。 】

おすすめの非常食

乾物・乾麺

日持ちもし、切り干し大根や寒天などは不足しがちなミネラルを手軽に補えます。



フリーズドライ

軽くてバリエーションが豊富。野菜が多く含まれているものがおすすめです。



お菓子

火やガスを使わず手軽に栄養を補給できるうえ、ストレス解消にも効果的。



レトルト食品

賞味期限が約1年程度なのでローリングストックでの備蓄に最適。



飲料水の必要量目安

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{1人1日} \\ \hline \text{3L} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族の人数} \\ \hline \text{4人} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{7日分} \\ \hline \text{(最低3日分)} \\ \hline \end{array}$$

= 計 7 箱 (2L×6本入)



自宅のいろいろな場所に置きましょう

電気・ガスが止まったときに備えて…

オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になると、すべての家電が使えなくなります。カセットコンロなど、停電時でも使える家電を用意し、鍋物の際に使うなどして普段使いとして備えましょう。



避難所に行くまでの備え 非常用持ち出し袋

大規模な災害が起きた際には電気やガス、水道などのライフラインや物流などがストップすることが考えられます。こうした環境での生活に備えて、必要な物を日頃から準備しておき、いつでも持ち出せるよう玄関や寝室、車の中などに配置しましょう。



職場に 備えておきたい

被災した際には会社で泊まることや、歩いて自宅まで帰ることも考えられます。そうした場合に対応できるよう、職場にも防災グッズを備えておきましょう。

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 飲料水・食料品 | ☐ 軍手 |
| ☐ 歩きやすい靴 | ☐ 毛布 |
| ☐ レインコート | ☐ 救急セット |
| ☐ ライト(懐中電灯) | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ ヘルメット | |



最低限 備えておきたい

人によって必要なものは異なりますが、一般的に備えておくべき物の一覧です。外出中での被災に備え、普段から最低限の防災グッズは持ち歩くようにしましょう。



持ち歩くカバンへ

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ 除菌シート |
| ☐ あめ、チョコレート | ☐ モバイルバッテリー |
| ☐ 常備薬 | ☐ 携帯ホイッスル |

非常用持ち出し袋へ

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 飲料水・食料品(3日分以上) | ☐ 衣類 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 毛布 |
| ☐ ライト(懐中電灯) | ☐ 救急セット |
| ☐ 電池 | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ ヘルメット | ☐ 現金(小銭) |
| ☐ 軍手 | ☐ 家族写真 |
| ☐ 筆記用具・メモ帳 | ☐ 免許証のコピー |
| ☐ 缶切り・ナイフ | ☐ 健康保険証のコピー |
| ☐ ライター | ☐ 預金通帳のコピー |

すぐ持ち出せるように

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ☐ 印鑑 | ☐ 預金通帳 |
| ☐ 免許証 | ☐ お薬手帳 |
| ☐ 健康保険証 | ☐ 常備薬 |



備蓄・持ち出し品チェックリスト

家で備えておくべき備蓄・持ち出し品について、備蓄量の目安や災害時の活用法などをまとめました。これらを参考に、自分や自分の家族に合った品を選び、普段の買い物のときに少し多めに買っておくなどして災害に備えましょう。

食品

3日～1週間分を目安に



飲料水

家族全員分を用意しましょう。1人1日3Lが目安です。



野菜ジュース

貴重なビタミンを手軽にとることができます。



好きな食べ物

自分の好きな食べ物を普段よりも多く買って備蓄しましょう。



ごはん

お湯や水を注ぐだけで完成するものがおすすめです。



乾麺

レトルト食品と組み合わせることでさまざまな料理が出来ます。



豆類

保存しやすく、手軽にたんぱく質をとることができます。



乾物

軽くて長持ち。ミネラルや食物繊維が豊富です。



缶詰

長持ちしますが、重く大きいいため全体の容量を考えましょう。



レトルト食品

種類が豊富。自分の好みに合ったものを備えておきましょう。



サプリメント

不足しがちな栄養をピンポイントで補うことができます。



調味料

同じ食事に飽きたとき手軽に味を変えられて便利です。



菓子類

電気がガスがなくても食べられ、心を落ち着けることもできます。



フリーズドライ

軽くてバリエーションが豊富。お湯を注ぐだけで完成します。



シリアル

調理の必要がなく食べやすい炭水化物として貴重です。



あめ・ジュース

手軽にエネルギーを補給でき、ストレス解消にも効果的。



乳幼児用の菓子

支援物資の中にお菓子はありますが乳幼児用は手に入らないことも。



離乳食

赤ちゃんが普段食べているものを多めに買って備蓄しましょう。



介護食

避難中はストレスで通常の支援物資を食べられないことも。

食品保管にあると便利

停電で冷蔵庫が使えなくなっても、クーラーボックスと保冷剤があれば2、3日間は簡易冷蔵庫として活用できます。



生活用品

生活スタイルに合わせて用意を



ラップ



ポリ袋



ゴミ袋



ライト(懐中電灯)



カセットコンロ



現金(小銭)



預金通帳・カード



携帯ラジオ



モバイルバッテリー



乾電池

衛生用品

少し多めに備蓄して

トイレト
ペーパーティッシュ
ペーパー

携帯トイレ



生理用品



消臭スプレー

ウェット
ティッシュ

マウスウォッシュ



石けん



おむつ



おしりふき

プラスα

避難生活で手に入りにくいものは自分で用意

自分や家族に合ったもの



枕

マスク



靴下



靴

メガネ

今使っているもの



ベビー用品



常備薬