

# 防災

日常生活で

## 消費しながら 備蓄しませんか？



ローリングストックって何？

普段から少し多めに食材・加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことです。

## 備蓄目安



飲料水 3日分(1人1日3リットル)

非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、ビスケット、板チョコ、乾パン など

トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。  
※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。  
日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

出典：首相官邸ホームページより抜粋 (<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>)

## 災害時の心得

- ① まず、身の安全を確保する
- ② ドア・戸を開け通路を確保する
- ③ 家財の転倒に注意し、揺れがおさまるのを待つ
- ④ 家の外にあわてて飛び出さない
- ⑤ 門、塀、自動販売機、ビルのそばは避ける
- ⑥ 運転中はハザードランプを点灯し、緩やかに減速、左端に



防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

お買い物チェックリスト (一部店舗によっては取り扱いのない商品がございます。)

お買い忘れは  
ございませんか？

### 備蓄食料

チェック	チェック
飲料水 <input type="checkbox"/>	乾麺(パスタ・うどん・そば) <input type="checkbox"/>
レトルト米飯(ごはん・おかゆなど) <input type="checkbox"/>	清涼飲料水(お茶・スポーツドリンクなど) <input type="checkbox"/>
インスタントラーメン <input type="checkbox"/>	栄養補助食品 <input type="checkbox"/>
インスタントみそ汁・スープ <input type="checkbox"/>	調味料(味噌・しょうゆなど) <input type="checkbox"/>
缶詰・びん詰 <input type="checkbox"/>	チョコレート <input type="checkbox"/>
キャンディー <input type="checkbox"/>	ジャム <input type="checkbox"/>
レトルトカレー <input type="checkbox"/>	お菓子(ビスケット・せんべいなど) <input type="checkbox"/>

### 生活雑貨

チェック	チェック
ティッシュペーパー <input type="checkbox"/>	ラップ <input type="checkbox"/>
トイレトーパー <input type="checkbox"/>	アルミホイル <input type="checkbox"/>
ビニール袋 <input type="checkbox"/>	軍手 <input type="checkbox"/>
マスク <input type="checkbox"/>	化粧品 <input type="checkbox"/>
歯ブラシ・歯ミガキ粉 <input type="checkbox"/>	生理用品 <input type="checkbox"/>
乾電池 <input type="checkbox"/>	肌着・くつ下 <input type="checkbox"/>
紙皿・紙コップ・割りばし <input type="checkbox"/>	モバイル充電器 <input type="checkbox"/>