

災害への備え

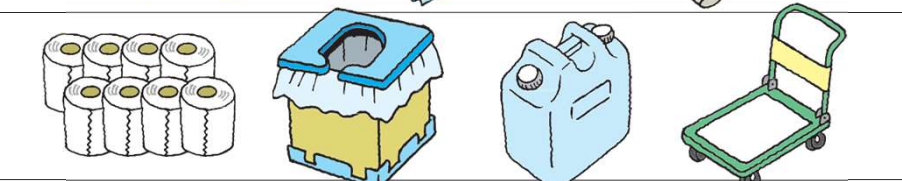
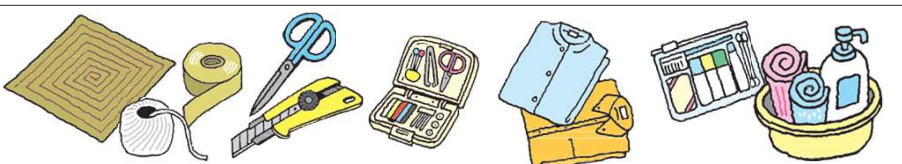
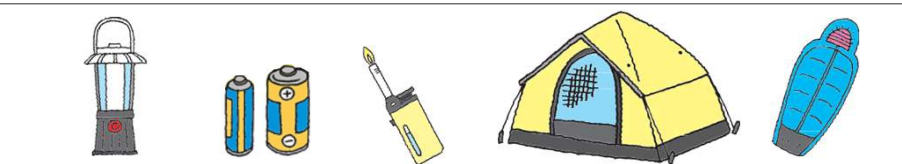
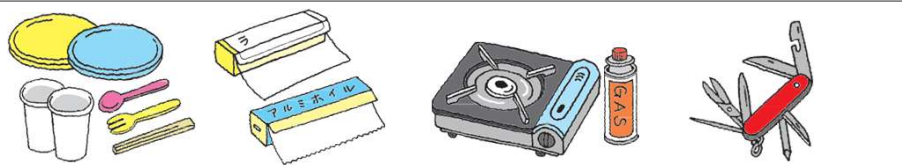
4 非常備蓄品を揃えよう

自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐ無くなる可能性もあります。電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止して、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

水・食料は…

非常食は最低でも3日分できれば7日分を備蓄調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。期限表示にも注意!!



次のページの
「岡山さん家」の
非常備蓄品も
参考にしてね。



↓非常備蓄品チェックリスト(例)

↓数量

↓備考欄

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ 水 (飲料用1日分は3L×家族の人数) | | |
| ☐ 食料 (インスタント・レトルト・缶詰 など) | | |
| ☐ 食器 (スプーン・フォーク・割りばし・トレイ皿・使い捨てコップ) | | |
| ☐ ラップ・アルミホイル | | |
| ☐ ナイフ・缶切り・栓抜き | | |
| ☐ カセットコンロ・カセットボンベ | | |
| ☐ アウトドア用品 (テント・寝袋など) | | |
| ☐ LEDランタン・乾電池・ライター | | |
| ☐ 梱包用ひも・風呂敷 | | |
| ☐ はさみ・カッター | | |
| ☐ 布製ガムテープ | | |
| ☐ 裁縫セット | | |
| ☐ 着替え (下着) | | |
| ☐ 洗面・風呂セット | | |
| ☐ 段ボール箱・新聞紙・ゴム手袋 | | |
| ☐ ビニール袋・ゴミ袋・ブルーシート | | |
| ☐ トイレtpペーパー・簡易トイレ | | |
| ☐ ウエットティッシュ | | |
| ☐ ポリタンク (給水用)・台車 (運搬用) | | |

あなたに
必要なも
追加しよ
う!

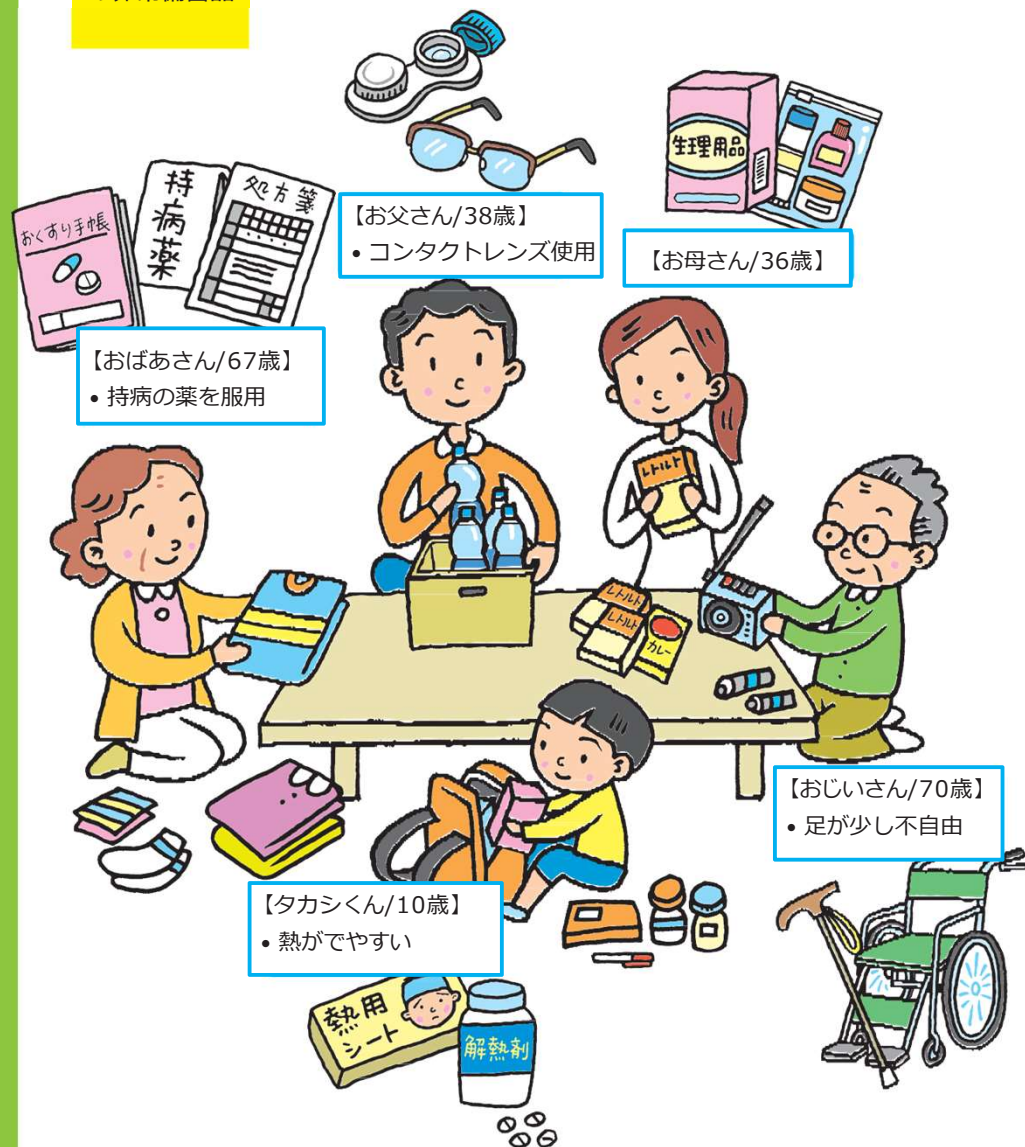
☐
☐

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

↓「岡山さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

5人家族
「岡山さん家」
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



	品名	数量		品名	数量
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	排泄備蓄	トイレ用凝固剤	35個/人
	単3乾電池	10本/人		黒ポリ袋(大)	35枚/人
	携帯用USB充電器	1個		黒ポリ袋(小)	140枚/人
	手動発電ライト	1個		トイレトーパー	2ロール/人
	AM・FMラジオ	1個		ウエットティッシュ	350枚/人
	アルミ蒸着保温シート	1枚/人		消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	7枚/人		スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚		密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本		防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人		簡易トイレ	1個
飲食備蓄	布製ガムテープ	2巻	衛生備蓄	手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
	飲料水(2Lサイズ)	11本/人		ウエットタオル	70枚/人
	清涼飲料水等(500mLサイズ)	7本/人		ドライシャンプー	1本/人
	米(10Kg入り)	1袋		使い捨てペーパー下着	14枚/人
	カセットコンロ(ガス)	1台		衣類用抗菌消臭スプレー	1本
	カセットガスボンベ 250g	4本/人		ウォータータンク(20L)	2個
	レトルト食品	21個/人		ポリ缶(18L)	2個
	チョコレート	3個/人		屋外用ゴミ箱	1個
				ゴミ袋	70枚
				消臭剤	1本



必ず備蓄しておきたいもの

水



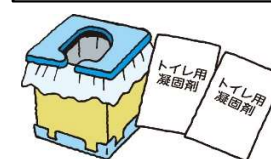
普通のペットボトルを購入し、使ったら買い足す方法(ローリングストック)が値段も安くおすすめです。

食料



調理しなくても食べられる食料を備蓄しましょう。

トイレ用凝固剤



水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄が楽です。

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

災害食の備蓄はローリングストックで!

ローリング ストック

普段から少し多めに食料や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を、ローリングストック法と言います。食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



各家庭の
状況にあった
準備を

非常持出袋や非常備蓄品は、
一人一人必要な物が異なります。
各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- おぶいひも
- バスタオルまたはベビー毛布
- ガーゼなど



妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿および新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 親子手帳など



要介護者のいる家庭

- 着替え（下着）
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常用薬、おくすり手帳
- 予備のメガネ
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。

ペットのいる家庭

※42ページ参照

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食
- ペット用トイレシート
- タグなど

ローリングストックのメリット

●備蓄しやすい

普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用するので無理なく始められる。

●保管場所を忘れない

普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。

●期限表示（消費期限、賞味期限）を過ぎることが少ない

普段の生活で使うものなので、期限を過ぎることが少ない。（期限表示の日付に注意しましょう。）

●災害発生時でも、平时に近い生活が送れる
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

ローリングストックしやすい備蓄品（例）

<食料>

水・米・缶詰・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)・栄養食品(カロリーメイトなど)・甘い物(チョコレート、ようかんなど)・乾物・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)

<日用品>

トイレットペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・洗顔料・ボディシート・生理用品など

◆ 災害時は炭水化物ばかりになりがちです。たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ。
(ツナ、サバなどの魚介の缶詰や、焼き鳥、しぐれ煮などの肉の缶詰など)

◆ ビタミン・ミネラルをとるために、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜や、野菜ジュース、ドライフルーツもおすすめ。