

食品の「家庭備蓄」で災害時に備えましょう!

災害が起きた際にも安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から取り入れていくことが大切です。

いざという時でも自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう必要な備えを進めましょう。



なぜ食品の「家庭備蓄」が必要?

過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止により、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



備蓄の目安

家族の人数 × 最低 3 日分

できれば1週間分を備えましょう



×



×

3 Days

簡単! ローリングストックで食品の「家庭備蓄」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ローリングストック ここがポイント

◎費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる!

◎買い置きのスペースを少し増やすだけで済む!



出典元/農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」をもとに作成しています。
監修/NPO法人富山県防災士会

災害時、ご家庭や避難所などでの感染症対策にもご注意ください。

- 手洗いの徹底と、こまめな換気
- マスクの着用、咳エチケットの注意
- 適度な距離を確保し、3密の回避

*家庭備蓄についての情報、お役立ち情報はこちらをご覧ください▶
●農林水産省「家庭備蓄ポータル」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/>

※予告なく内容の変更又は削除場合があります。あらかじめご了承ください。



災害時に備え備蓄品の チェックをしましょう!

備蓄品チェックリスト ※内容は一例です。

☐ 飲料水(1人1日 3リットル)

人家族×3L×7日= L

☐ 生活用水
(お風呂の残り湯など)



☐ 常備薬
(処方箋・お薬手帳)



☐ 食料

(レトルト食品など調理不要のものも用意)



人家族×3食×7日= 食

☐ 携帯トイレ

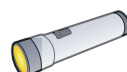
人家族×5回×7日= 回



日用品など



- | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------|
| ☐ ごみ袋・ポリ袋 | ☐ ラップ | ☐ 救急箱 |
| ☐ ティッシュペーパー | ☐ マウスウオッシュ・歯ブラシ | ☐ 消毒液 |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ ウェットティッシュ | ☐ 体温計 |
| ☐ ドライシャンプー | ☐ マスク | ☐ 手回しラジオ |
| | ☐ ハンドクリーム・リップクリーム | |



- | | | |
|---|------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ カセットコンロ・ボンベ | ☐ 毛布 | ☐ タオル |
| ☐ モバイルバッテリー・ケーブル | ☐ 衣類(肌着・靴下) | |
| ☐ 乾電池 | ☐ 缶切り | ☐ 雨具・長靴 |
| ☐ 懐中電灯・LEDランタン | | ☐ メガネ |
| ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸など | | ☐ コンタクトレンズ・洗浄液 |
| | | ☐ 給水用ポリタンク |
| | | ☐ 携帯用カイロ |

女性用品

- ☐ 生理用品
- ☐ 中の見えない色(黒等)のポリ袋



高齢者用品

- ☐ おかゆ等やわらかい食品
- ☐ 大人用紙パンツ
- ☐ 杖、入れ歯、補聴器などの補助具(洗浄液や充電器も)



乳幼児用品

- ☐ 粉ミルク、離乳食
- ☐ おむつ・おしりふき
- ☐ 哺乳瓶・紙コップ



そのほか必要なもの

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

*自分に合った備蓄を調べてみよう ●東京備蓄ナビ <https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>

