

# 災害に備え 少し多めのストックを。

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、  
災害時に自宅で当面生活することが可能となります。

## 備える



### ローリング ストック法

定期的に(1ヶ月に1~2度)備蓄品を食べて、食べた分を  
買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、  
消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

# 命を守る3日間

- 災害発生からおよそ**3日間**は、平常時のルートによる供給や外部からの支援が困難になる可能性があります。
- この間の物資等の確保対策を講じるため、各家庭や職場で、平常時から最低**3日分**、できれば1週間分の食糧、飲料水、生活必需物資を備蓄するようにしましょう。
- 災害用の飲料水や食糧品等を特別に購入しなくとも、普段から購入しているペットボトル飲料水や食糧品、生活必需品等を上手に活用し、各家庭で最低**3日分**、できれば1週間分の備蓄をするよう心がけましょう。

## 防災グッズ Check List

**非常時**

### 持ち出し品

・自分や家族の状況に合わせ必要なものを準備  
・男性15kg、女性10kgを目安に準備

#### 携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池 (多めに用意)

#### 非常食品等

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶詰
- 栓抜き
- 栓切り
- 紙コップ
- 紙皿
- はし・スプーン・フォーク
- 水筒

#### 救急医療品

- 常備薬
- 傷薬
- 風邪薬
- 鎮痛剤
- 絆創膏
- 包帯
- 胃腸薬

#### 貴重品

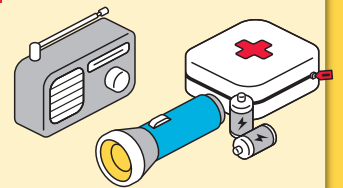
- 現金
- 貯金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

#### 懐中電灯

- 懐中電灯 (できれば1人にひとつ)
- 電池 (多めに用意)

#### その他

- 衣類 (下着・上着など)
- 生理用品
- タオル
- 離乳食
- 粉ミルク・ほ乳ビン
- ウェットティッシュ
- 紙おむつ
- ヘルメット
- カップ・雨具
- ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)
- ライター
- 携帯電話の充電器
- 防災マップ
- 携帯トイレ



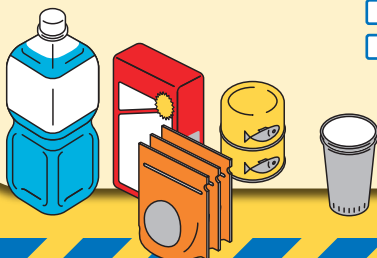
**非常時**

### 備蓄品

・食糧品は最低3日分、巨大地震に備え7日分を備蓄  
・水は1人1日3リットルを目安に備蓄

#### 飲料水

- ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター
- 貯水したポリタンクなど



#### 非常食品

- お米 (缶・レトルト・アルファ化米)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・あめ (菓子類)

#### 燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

#### その他

- 生活用水 (風呂・洗濯機等に貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具 (なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品