

家庭での災害用備蓄(日常備蓄)

- ◆ ライフラインが止まってしまうような大きな災害の場合、3 日間は人命救助が優先されます。支援体制が整い物資が配給されるのはそれ以降となるので、生き延びるために最低ひとり3 日分の食糧を備蓄しましょう。(可能であれば1 週間分)
- ◆ 防災用の備蓄は長期的においておけるものと、普段から使えるもの(賞味期限・消費期限・使用期限のあるもの)に分けて備蓄しましょう。

備蓄品の例

被災地の経験から	水・飲料水(一人1日3リッター) カセットコンロ1台、カセットボンベ6本(1本で約60分使用可能) 常備薬・市販薬 簡易トイレ(1人1日5個程度) 懐中電灯、乾電池 ラジオ(手回し、充電式など 乾電池式は電池を抜いておく) など
食品	無洗米、レトルトごはん、カップ麺、即席麺 缶詰(魚、肉、野菜、果物など)、レトルト食品(カレーなど) 野菜ジュース(ビタミン不足を補う)、チーズ 飲料(ペットボトルや缶ジュース、コーヒーなど常温でも美味しく感じるもの) お菓子(チョコレート、クッキー、飴など) 調味料(醤油、塩など)、ふりかけ、栄養補助食品 など ※慢性疾患、食物アレルギーの方は、配慮した食料品
生活用品	大型ポリ袋、ごみ袋(給水車からの給水袋にも使える) ポリ袋(トイレとしても使える) ティッシュペーパー、トイレトペーパー 除菌ウェットティッシュ(断水時にも清潔を保てる) 使い捨てカイロ、ライター 携帯電話の予備バッテリー(台数分) ラテックス手袋(調理時に手を洗わないで済む)、軍手 使い捨てコンタクト、生理用品 など
乳幼児	粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、離乳食、紙おむつ、おしりふき など
高齢者	補聴器用予備電池、入れ歯洗浄剤、高齢者用レトルト食品、 栄養補助食品 など

- ◆ 上記の参考例をもとに家族構成などを考えて、必要な食料品や生活用品などを備えておきましょう。
- ◆ 定期的に備蓄品の消費期限などの管理、普段から非常食に慣れておくために、ローリングストックを活用しましょう。
- ◆ ローリングストック(循環備蓄)
備蓄している食料品や生活用品などを定期的に消費期限が近づいたものから消費し、消費した分を補充しておき、常に一定の量を備蓄しておく方法です。