

減った分だけ買い足す それだけで「備え」になる！

## 備蓄品の準備

地震などの災害が起きると交通網や電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、普段通りに買い物もできなくなります。飲食物や生活必需品を、日頃から多めにストックしておき、使った分だけ買い足す習慣があれば、それだけで災害への備えになります。

### 食料と水は何日分用意すべき？

災害発生時、支援物資はすぐには行き渡りません。

備えが多いに越したことはないですが、

食料と飲料水は、**7日分準備しておくことが推奨**されています。

(難しい場合、最低でも3日分は準備しましょう)



**!** 生活用水も、飲料水とは別に用意しましょう。ポリタンクなどを活用するのが便利です。断水時に、「トイレを流す」「身体を洗う」など、有効に活用できます！

### ライフライン復旧の目安

- 過去の災害では電気は約1週間、水道は約1ヶ月、ガスは約1~2ヶ月復旧に時間がかかりました。
- 水道やガスの復旧には特に時間がかかるため、飲料水やカセットコンロ用のガスボンベを十分に用意しておきましょう。

ライフラインが  
9割程度復旧するまでの日数

(「一般財団法人日本気象協会 HP トクする防災」より)

	阪神淡路大震災 1995年1月17日	東日本大震災 2011年3月11日
電気	2日	6日
水道	37日	24日
ガス	61日	34日

復旧は **電気 > 水道 > ガス** の順番



### 備蓄品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。

世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、

必要な物を備えておきましょう。



## 「ローリングストック方式」で経済的に備蓄！

### ● ローリングストック方式とは？

備蓄品を少し多めに買い置きしておき、使った分だけ新たに買い足すことで、常に一定の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！

### ● たとえば、「毎月1日は備蓄品を食べる日」と決めておけば・・・

食事の準備も簡単で、少し楽かも！？

子どもに準備を任せれば、楽しく防災が学べる！

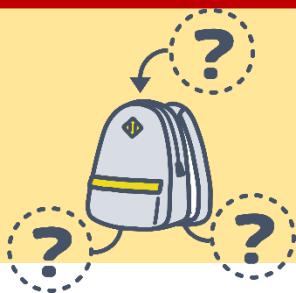


いつも食べているものだから、  
もしもの時も安心、元気が出るね！

## 備蓄品の一例

品 目	備 考
7日分以上の食料	アルファ化米（水を加えて食べられるお米）、 インスタント・レトルト食品、缶詰、乾パン、栄養補助食品、 お菓子 など調理不要なもの
7日分以上の飲料水	大人1人当たり1日3リットル（水だけではなく、野菜ジュース、ス ポーツドリンクなども込みで）
トイレ用品	簡易トイレ、汚物保管容器、トイレ袋、トイレットペーパー
燃 料	カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料、電池など
その他	モバイルバッテリー、ランタン、懐中電灯、ウェットティッシュ、 ラジオ、毛布、寝袋、食品用ラップフィルム、ポリタンク、衛生用品

## 避難時に持ち出せるよう非常持出品も準備しましょう！



非常持出品について詳しくはこちら



他にも防災情報がたくさん！  
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう！  
「にしのみや防災チャンネル」

