

避難生活に備えて「非常備蓄品」を準備しておきましょう

「非常備蓄品」とは？

災害の復旧や公的な援助などが行き届くまでの数日間を自力で生活するための用意です。少なくとも7日分以上の備えをしておきましょう。

●食料品

缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日分以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。

●水

飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。

●燃料

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

●工具

ロープ、バール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。

●その他

簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。



「非常備蓄品」チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
☐ 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど）		☐ ラップ・アルミホイルなど	
☐ 食品（調味料、スープ、みそ汁など）		☐ ウエットティッシュ、トイレットペーパーなど	
☐ 食品（チョコレート、あめなど）		☐ マスク、使い捨てカイロなど	
☐ 水（一人あたり1日3リットル、7日分）		☐ 簡易トイレ	
☐ 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど）		☐ 予備のメガネ、補聴器など	
☐ 毛布、タオルケット、寝袋など		☐ 工具類（ロープ、バール、スコップなど）	
☐ 洗面用品			
☐ 鍋・やかん			
☐ 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど）			

備蓄品は多めに用意しましょう！

大きな災害の場合、電気・ガス・水道などのライフラインが途切れるだけでなく、道路の損壊などで公的援助「公助」が遅れるおそれがあります。自分の身は自分で守る「自助」の心がまえで、備蓄品はなるべく多めに用意しておきましょう。

■食料品は「回転備蓄（ローリング・ストック）」がおすすめ！

備蓄した食料品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、回転備蓄（ローリング・ストック）がおすすめです。備蓄品を古いものから順に普段の食卓に並べ、食べた分だけ買い足します。定期的な賞味・消費期限のチェックにもなり、比較的期限が短いものでも非常食として役立ててすることができます。

