

家庭内備蓄 本当に十分ですか？

どのようなものがどのくらい必要なのか理解しましょう！

備蓄ってなぜ必要なの？

大規模災害時には長期間の停電や断水の他、物流が途絶えることが想定されます。また、市外から支援物資が届くまでに時間がかかることもあります。その期間を自宅で過ごせるよう備蓄をしていざというときに備えましょう。

水（飲料水・生活用水）

- 飲料水（1日1人3リットル×人数分×7日分）
- 生活用水（飲料水とは別）。水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、など。

食料

- お米などの主食類
- ビスケット・板チョコなどのお菓子類
- 缶詰
- 乾麺
- レトルト食品

ペット用品

- キャリーバッグ・ケージ
- フードと水（5～7日分）、食器
- トイレ用品
- 健康の記録
- 首輪、リード
- おやつ
- 常備薬、療法食



詳細は防災マップ
いざという時のために

生活用品

- トイレtpペーパー
- ティッシュペーパー
- マッチ・ライター
- ろうそく
- モバイルバッテリー
- ラジオ
- カセットコンロ・ボンベ
- 懐中電灯
- 乾電池
- ガムテープ
- 養生テープ
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 食品用ラップ
- 缶切り・万能ナイフ
- ポリタンク
- ドライシャンプー
- 歯ブラシ・口腔ケア用品
- 衣類（季節に応じたもの）
- 毛布
- タオル
- 携帯トイレ



基本的には上の表のものを **1週間分** 備蓄する必要があります。

具体的に1週間分という数を数値で見ると…

食べ物 → 3食×7日=21食

水 → 3L×7日=21L（大きいペットボトル10.5本分）

トイレ → 5～7回×7日=35～49回分

これは**1人の7日分**です。

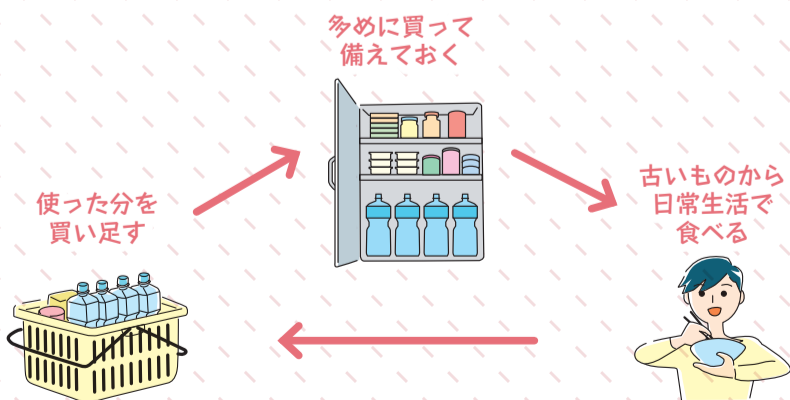
4人家族であればそれぞれ**4倍の量**が必要となります。ご自宅の備蓄量と比べてみていかがでしたか。十分に備蓄できていた方は少ないのではないのでしょうか？

効率的に備蓄しよう！

ローリングストック

普段食べているもの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。

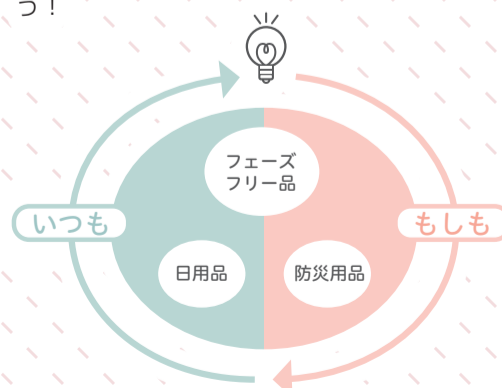
→ 缶詰やレトルト食品等、日常的に使える食べ物を多めに買って置き、食べる買い足すを繰り返して効率的に備蓄しましょう！



フェーズフリー

日常時と非常時という2つのフェーズをフリーにする。身のまわりにあるモノやサービスを、日常時だけでなく非常時にも役立てることができるという考え方。

→ 濡れても書けるボールペンや、目盛付きの紙コップ、ファスナーを開くと寝袋やポンチョになるクッションなど、「災害時のための」という意識をなくし、いざという時にも使える物を日常的に使用するようにしましょう！



フェーズフリー
総合サイト

