

「いつもより多めに購入」！

日常備蓄のすすめ

～いざという時の為に、しっかり備えよう～

皆さんは、災害への備えは万全ですか？

これまでも数々の大災害に見舞われてきましたが、歴史上の大きな地震災害のひとつとして記憶されているのが、1923年9月1日に起きた関東大震災です。この震災を忘れず、災害に対する備えをしっかり行おうと、1960年、国は9月1日を「防災の日」として制定しました。また9月1日は、立春から数えて210日目の日で「二百二十日（にひゃくはつか）」と呼ばれる暦の日。この時期は台風が多く、災害が発生しやすいことも、防災の日を設定された理由のひとつといわれています。大切なのは、日頃の心構えです。いつもの買い物を少しだけ多めに買っことで賢く防災に繋がります。



日頃から災害の備えについて考えよう！

そこで、「日常備蓄」のススメ！

「日常備蓄」とは？

「日常備蓄（ローリングストック）」とは、食料品や生活必需品など、普段から食べている・使っているものを少し多めに買って蓄えて置くことです。

災害時は、食料品や生活必需品が一時的に入手しにくくなるのが考えられます。 「買って・ストックして・使う」という仕組みが大事だと考えられます。



ローリングストック オススメ用品！

① 食料品・飲料

食料・水の備蓄は、最低3日分を目安に食べ慣れた好きなものを多めに買ってストックしておく。賞味期限の近い順に食べていき、減った分をその都度補充しておく。

② 生活用品・衛生用品

ラップ、ポリ袋、ゴミ袋、ガムテープなどは、避難生活で何通りにも使えます。トイレットペーパーやティッシュペーパーも多めに買っておきましょう。

③ ベビー用品・介護用品

赤ちゃんのおむつや肌着、ベビーフードなどは、日頃利用しているものが安心です。介護用品も同様です。「これしか駄目」なものは、多めにストックしておきましょう。

災害時の備えについて

普段から災害時の避難所での生活や在宅避難に備えておきましょう。避難生活用には下記のチェックリストにあるものを準備しておくといでしょう。

避難時の必要備品チェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 応急手当用品 |
| <input type="checkbox"/> ヘッドライト | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 液体はみがき |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 飲料（3日分） |
| <input type="checkbox"/> レインコート | <input type="checkbox"/> 長期保存できる食べ物
（インスタント食品、缶詰 等） |
| <input type="checkbox"/> タオル | |
| <input type="checkbox"/> マスク | |

※災害が発生した瞬間に持ち出すものと、避難生活に必要なものを分けておくとい良いでしょう。

《災害時の入れ物について》

大きなバックにたくさんの物を詰め込むと重荷になってしまいます。片手で持てるバックやリュックサックに必要最低限のものだけを入れて、すぐに持ち出せるように玄関などに準備しておきましょう。

