



備蓄品を見直してみましよう

東日本大震災から10年、いつ大地震に見舞われるかわかりません。
「備えあれば憂いなし」、備蓄品について見直してみませんか？

何が、どのくらい必要なの？

救助活動が最優先される3日間、ライフライン（電気・ガス・水道）が使用できない
なか、自宅で最低限過ごすことのできるだけの備蓄が必要です。

備蓄品の例（5人家族を想定）

水・食料品



飲料水（調理用を含む）	45ℓ（1人3ℓ/日）
アルファ化米、レトルトごはん	45食分（1人3食分/日）
缶詰（さばの味噌煮、野菜、果物など）	15缶（1人1缶/日）
レトルト食品	15個（1人1個/日）
加熱なしで食べられる食品 （かまぼこ・チーズなど）	5個（1人1個）
栄養補助食品（カロリーメイトなど）	15個（1人1個/日）

清潔品



簡易トイレ	75回分（1人5回/日）
トイレットペーパー	12ロール
ティッシュペーパー	5箱
大型ビニール袋・ゴミ袋	適宜
除菌ウェットティッシュ	1箱（100枚）
使い捨てマスク	1箱（100枚）
アルコール消毒液	1本
固形石鹸	1個
歯ブラシ・歯磨き粉	5人分

調理補助品



カセットコンロ	2台
カセットボンベ	8本
マルチツール（缶切り、ナイフなど）	1個

日用品・その他



給水タンク 2個	給水袋 2個
懐中電灯 2個	乾電池 50本
手回し充電ラジオ 1台	携帯電話・スマートフォン用 予備バッテリー 台数分
ライター・点火棒 1個	ロープ 1本
ガムテープ 2本	軍手 5組
使い捨てコンタクトレンズ 1ヶ月分（1人）	常備薬・市販薬・救急箱 ・生理用品 適宜

備蓄のコツ

備蓄品は、「ずっと置いておくもの」と「普段から使ったり食べたりするもの」に分けると便利です。

ずっと置いておくもの（例）

- 水を溜めておくもの（給水タンク、給水袋）
- 調理補助品（カセットコンロ）
- 衛生状態を保つもの（簡易トイレ）
- 情報を確認するもの（手回し充電ラジオ、予備バッテリー）
- その他災害時に役立つもの（懐中電灯、軍手、ロープなど）



「普段から使ったり食べたりするもの」は、すこし多めに買って置き、食べたり使ったりしたらその分だけ買い足し、常に一定量を備蓄しておく（ローリングストック）のが有効です。



参考：「トクする防災」（日本気象協会）ホームページ

「コロナ禍の在宅避難 感染予防品、必ず備蓄」（東京新聞 2020年7月22日）