

# 家庭での備蓄・非常時の持ち出し

## 家庭での備蓄

➤最低3日分！ できれば1週間分の備蓄を！



熊本地震では、家庭における水や食料の備蓄が十分ではなく、前震直後は県や市町村の備蓄で対応したが、本震後は18万人を超える避難者が一斉に発生し、物資が不足。【H28.12熊本県による検証報告より】

- 大規模災害時には、食料供給の減少が予想されるほか、食料品の需要が一時的に集中し、品薄状態や売り切れ状態になるおそれがある。
- 避難所までの道路網の寸断等により、自宅での避難に備える必要がある。

### ＜備蓄量の目安＞

- ・食料品等：最低でも3日分、できれば1週間分程度
  - ✓ 水の目安は、1人当たり1日3リットル
  - ✓ 米や缶詰、鍋等のほか、熱源として、カセットコンロ、ボンベも
  - ✓ 普段使いの食料品を少し多めに「買い置き」し、消費した分は新しく買い足す【家庭内循環備蓄方式（ローリングストック方式）】

＜出典：農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」より作成＞

## 非常時の持ち出し品

- 飲料水、携帯食、懐中電灯、モバイルバッテリー、マスク、体温計など
- これだけは持っていたい、という最低限の備え

## チェックリストも活用！

減災グッズを備えよう！

- ①いつもケータイ
- ①非常持ち出し
- ②安心ストック

チェックリスト

活用版

今回チェックした日： 年 月 日

次回チェックする予定の日： 年 月 日

family

name

新しい情報が必要な時はダウンロードしよう！ [www.dri.ne.jp](http://www.dri.ne.jp)

阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

減災グッズチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センターホームページ

(<http://www.dri.ne.jp/>)

からダウンロードできます

