

# 5



## 共通編



# 物を備える

## なぜ家庭備蓄が必要なのか？

### ひとたび大規模地震が発生すると

- ①ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない。
- ②道路・鉄道等ががれきで塞がれるなど物資の流通に支障が出て、必要なものが手に入りづらい。
- ③自宅の倒壊等を免れた多くの住民は、当面上記の環境のもと、自宅にとどまって生活することになる。

#### ライフラインの被害



#### 物資供給の停滞



ことなどが想定されます。

## どのくらいの時間でライフラインは復旧すると思いますか？

### 電気・水道・ガスが9割程度復旧するまで要した日数

	阪神淡路大震災 (1995/1/17)	東日本大震災 (2011/3/11)	熊本地震 (2016/4/14-15)
電気	2日	6日	7日
水道	37日	24日	7日
ガス	61日	34日	14日

日本気象協会(トクする防災)参考

## ■ライフラインが復旧するまでのおおよその日数

- 電 力 7日
- 通 信 14日
- 上水道 14日～20日
- ガ ス 14日～30日

あなたは水道などが復旧するまでの時間に対する備えはできていますか？

自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日ごろから備えておくことが重要です！

※緊急時に備えて次の4つの視点で備えましょう。

- ①日常品を少し多めに備える「日常備蓄」。
- ②最小限備えるべきもの。
- ③備えるべき品目・量「備蓄ユニット」。
- ④避難するときにすぐ持ち出せる「持ち出し袋」。



### 👁️ 視点① 「日常備蓄」の考え方

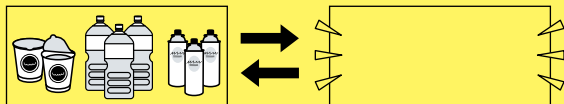
食料品の備蓄というと、まず乾パンやアルファ米など長期保存が可能なものをイメージすると思いますが、普段食べているものをちょっとだけ多めに購入しておくことがそのまま「備蓄」になります。

また、女性は生理用品など、乳幼児・高齢者がいる家庭ではオムツや常備薬など、生活上必要不可欠なものを多めに備えることも重要です。

## 日常の備蓄のイメージ(ローリングストック法)

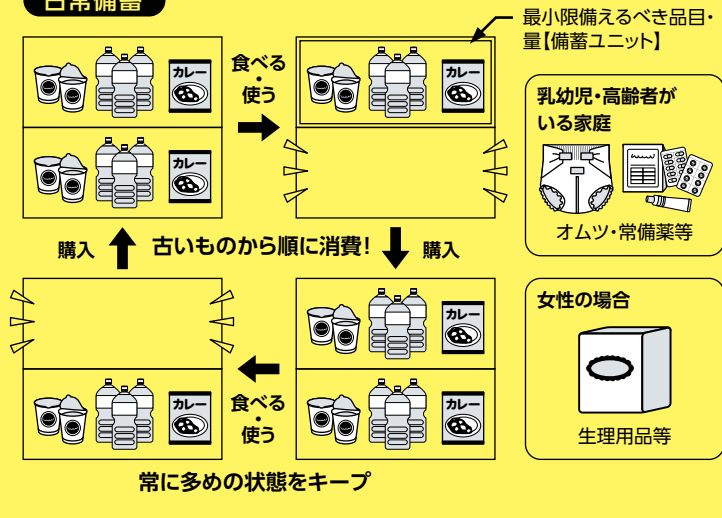
食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費

従来



無くなったら買いに行く

日常備蓄



災害時に特に必要なものは事前に準備し、定期的に確認

●被災地で重宝した品目

カセットコンロ、懐中電灯、  
簡易トイレ、充電式ラジオ 等



日常備蓄の浸透

防災後、自宅で当面生活すること(在宅避難)が可能に

## 👁️ 視点② 最小限備えるべきもの

### ●食料品

どのようなものを備えたらよいか、最小限の食料品・生活必需品を参考までに下記に一例を示しますが、各家庭の抱える環境は様々です。備えるべき品目については、家族構成に応じて必要なものを考えながら備えましょう。

### 大人一人分の必要なものの一例

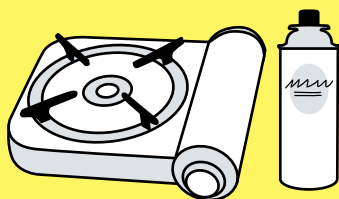


農林水産省HP参考

## これだけは備えておきましょう

---

### 【カセットコンロ】



熱源は、食品を温めたり、簡単な調理をするのに必須です。

ボンベの買い置きも忘れずに。

### 【水】



飲料水として、1人当たり1日1リットル必要です。

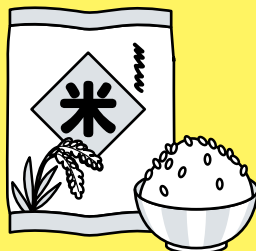
調理などを含めると、3リットル程度あれば安心です。

### 【缶詰】



調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利。缶切り不要のプルトップタイプがおすすめです。

### 【米】



備蓄の柱です。2キログラムの米が1袋と、水と熱源があれば(1食=0.5合=75グラムとした場合)約27食分になります。

## 備蓄食料品例

---

- 水(飲料水、調理用など)
- 主食(米、レトルトご飯、麺など)
- 主菜(缶詰、レトルト食品)
- 缶詰(果物、小豆など)
- 野菜ジュース
- 加熱せずに食べられるもの(かまぼこ、チーズなど)
- 菓子類(チョコレートなど)
- あめ玉
- 栄養補助食品
- 調味料(しょうゆ、塩など)



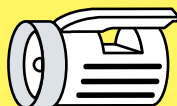
## 被災地を経験して重要だったもの

被災経験のある方からお聞きした「避難生活であって助かった、なくて困った日用品」は次の通りです。

大地震被災経験者(震度6弱以上)に聞いた  
災害時に用意しておいた方が  
よいと思うもの **BEST10**

**1**

懐中電灯



**2** 水



**3** 携帯ラジオ



**4** 食料



**5** 乾電池



**6** 卓上コンロ



**7** タオル



**8** 現金



**9** ポリタンク



**10** 救急セット



出展: (財) 消防科学総合センター「大地震被災経験者に聞く」(調査2007年8月)

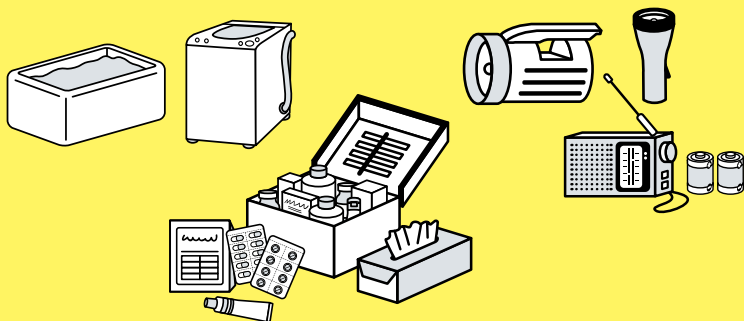
上記のほかに、常備薬、簡易トイレ、ビニール袋、食品包装用ラップ、紙の食器、ハサミ、万能ナイフ、荷造りひも、アイマスク(遮光用)、イヤホン(防音用)、使い捨てカイロ、荷造りひも、トイレットペーパーなどが重宝したそうです。



## 生活用品

大型ビニール袋は、給水袋やトイレの袋としても利用可能です。生活スタイルに合わせて、必要なものを準備しましょう。

- |   |  |                                       |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水<br>(洗濯・トイレなど) | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ     | <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬     |
| <input type="checkbox"/> 救急箱                | <input type="checkbox"/> 懐中電灯          | <input type="checkbox"/> 生理用品         |
| <input type="checkbox"/> トイレトペーパー           | <input type="checkbox"/> 乾電池           | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ        |
| <input type="checkbox"/> 生理用品               | <input type="checkbox"/> ラップ           | <input type="checkbox"/> ライター         |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ              | <input type="checkbox"/> マルチツール(缶切りなど) | <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー |
| <input type="checkbox"/> 救急箱                | <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬      | <input type="checkbox"/> 軍手           |
| <input type="checkbox"/> ごみ袋、ビニール袋          | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー     | <input type="checkbox"/> 下着類、着替え      |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ            | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ     | <input type="checkbox"/> アルミホイル       |
|   | <input type="checkbox"/> ごみ袋、ビニール袋     | <input type="checkbox"/> ビニール手袋       |



### 👁️ 視点③ 備えるべき品目の量(備蓄ユニットリスト)

東日本大震災では、各家庭で食料がなくなり、2, 3時間あるいはもっと長い時間スーパーなどの長蛇の列に並んだ方も多かったそうです。

このような経験をしないように、各家庭のスタイルに応じて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、「備蓄ユニット」として蓄えておくことが重要です。

## 家族4人分の1週間分の品目と量

4人家族、大人2人、子ども2人分の例です。

### 品目ごとの数量 (例)

No.	品目	数量	No.	品目	数量
1	飲料水 (2リットル)	42本	14	乾麺 (そうめん)	800g
2	アルファ米、レトルトご飯	48ケ	15	乾麺 (そば)	400g
3	味噌汁	32ケ	16	水もどり餅	8袋
4	味付けのり	20ケ	17	フルーツ缶詰	24ケ
5	缶詰おかず (サバの味噌煮)	52ケ	18	カレー (レトルト)	4ケ
6	お茶 (ティパック)	28ケ	19	すきやき (レトルト)	8ケ
7	パン (缶詰など)	16ケ	20	親子どんぶり (レトルト)	4ケ
8	ふりかけ	8ケ	21	麻婆豆腐 (レトルト)	4ケ
9	コーンスープ	8ケ	22	中華飯 (レトルト)	4ケ
10	コーヒー	16ケ	23	ハヤシライス (レトルト)	4ケ
11	スパゲッティ (細い)	800g	24	スープ	16ケ
12	ミートソース	2ケ	25	カセットコンロ	1ケ
13	カルボナーラ	2ケ	26	カセットボンベ	適量

仙台市「くらしの安全・安心」参考

※備蓄食料品で1週間分の朝食・昼食・夕食の献立表を作成しました。参考にしてください。

## 4人家族の献立例 (1週間分)

	朝 食	昼 食	夕 食
1 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ 味付けのり4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	スパゲッティ400g ミートソース2缶 パン4ケ、コーヒー4ケ	ごはん4ケ カレー (レトルト) 4ケ スープ4ケ、フルーツ缶詰4ケ
2 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ ふりかけ4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	乾麺 (そうめん) 400g 缶詰のおかず4ケ	ごはん4ケ すきやき (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ
3 日目	パン4ケ、コーンスープ4ケ 缶詰のおかず4ケ コーヒー4ケ	水もどり餅4ケ、味付けのり4ケ フルーツ缶詰4ケ	ごはん4ケ 親子どんぶり (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ
4 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ 味付けのり4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	スパゲッティ400g カルボナーラ2缶 パン4ケ、コーヒー4ケ	ごはん4ケ 麻婆豆腐 (レトルト) 4ケ スープ4ケ、フルーツ缶詰4ケ
5 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ ふりかけ4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	乾麺 (そば) 400g 缶詰のおかず4ケ	ごはん4ケ 中華飯 (レトルト) 4ケ スープ4ケ、フルーツ缶詰4ケ
6 日目	パン4ケ、コーンスープ4ケ 缶詰のおかず4ケ コーヒー4ケ	乾麺 (そうめん) 400g 缶詰のおかず4ケ	ごはん4ケ ハヤシライス (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ
7 日目	ごはん4ケ、味噌汁4ケ 味付けのり4ケ 缶詰のおかず4ケ、お茶4ケ	水もどり餅4ケ、 味付けのり4ケ フルーツ缶詰4ケ、お茶4ケ	ごはん4ケ すきやき (レトルト) 4ケ 味噌汁4ケ、缶詰のおかず4ケ

仙台市「くらしの安全・安心」参考

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は別途準備しましょう。

## 非常時持出品

災害が発生してから救援物資等が届くまでの間（約3日間）は、自分たちの手で生き延びなければなりません。いざという時のために日頃から非常時持出品等を備えましょう。

生活用品		
チェック	個数	品名
		懐中電灯
		携帯ラジオ
		予備電池
		携帯電話（充電式）
		多機能ナイフ
		ライター
		トイレトペーパー
		軍手（手袋）
		レジャーシート
		ビニール袋
		はし
		ウェットティッシュ
		ラップ

衣類		
チェック	個数	品名
		毛布
		タオル
		下着
		雨具

医薬品		
チェック	個数	品名
		三角巾
		ばんそうこう
		常備薬
		脱脂綿
		包帯・ガーゼ
		消毒薬

貴重品		
チェック	個数	品名
		現金（小銭があると便利）
		印鑑
		通帳
		証書類
		運転免許証
		健康保険証
		鍵（自宅・車等）
		筆記用具

高齢者		
チェック	個数	品名
		入れ歯・洗浄剤
		めがね
		持病薬
		車椅子
		お薬手帳
		補聴器
		大人用おむつ

乳幼児		
チェック	個数	品名
		ほ乳びん
		粉ミルク・離乳食
		紙おむつ
		おんぶひも
		スプーン

その他 (自由記載欄)		
チェック	個数	品名

女性用		
チェック	個数	品名
		生理用品
		鏡・ヘアブラシ
		旅行用基礎化粧品セット
		ポーチ・トートバッグ

冬場用		
チェック	個数	品名
		防寒具
		使い捨てカイロ

かんパン、缶詰  
ミネラルウォーター

現金、権利証書、  
預貯金手帳、免許証、  
健康保険証

ラジオ  
予備電池は  
多めに



懐中電灯  
(できれば一人に一個)  
ろうそくなど

目薬、傷薬、胃腸薬  
絆創膏、包帯、抗生物質  
病人やお年寄りの常備薬

下着、上着、  
タオル、紙オムツなど

## 持ち歩きよう非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くカバンに最低限必要なものを入れておきましょう。

チェック	個数	品名
		携帯ラジオ
		ペンライト(単3電池用)
		乾電池
		携帯電話用充電器
		歯ブラシ
		携帯トイレ

チェック	個数	品名
		笛
		小銭
		ブランケット
		地図
		水筒

## 職場用非常持ち出し袋

職場で用意する以外の物を独自に備えます。職場に泊まることや、歩いて自宅まで帰ることを考えて準備してください。

チェック	個数	品名
		底が厚く歩きやすい靴
		ヘルメット
		非常食・飲料水
		ライト
		救急セット
		軍手
		寝袋またはシート
		簡易トイレ
		レインコート
		水筒

チェック	個数	品名
		携帯ラジオ
		携帯電話充電器
		予備の乾電池
		笛
		下着類
		タオル
		ブランケット
		万能ナイフ
		防塵マスク

メモ

A large rectangular area filled with a grid of small, evenly spaced dotted lines, intended for writing notes. The grid covers most of the page's width and height.

地震編

風水害編

その他の災害編

火災救急編

共通編

災害知識編

防災の豆知識