

✓ ストックの心得1

これもストックに加えよう

こんな品も、必要に応じて備えておきましょう

ラップ

お皿に敷いて洗いを減らす
けがをした時の止血に

カセットコンロ

調理などに必要な
カセットガスコンロも便利です
ガスボンベのストックも忘れずに

乳幼児用ストック

粉ミルク・ほ乳瓶、離乳食、紙おむつ
スプーン、ストロー、おもちゃ、だっこひも

ウェットティッシュ

除菌用にアルコール入りのものと、
体を拭くためのアルコールなしのもの

マスク

病気予防やホコリを防ぎます

ティッシュ

持ち歩けるポケットタイプも便利です

高齢者用

予備のメガネ、持病の薬、
携帯杖、食べやすい非常食

常備薬・お薬手帳

使用期限などの管理をしつつ、
いざという時に備えましょう

女性用品

生理用品、基礎化粧品、カイロ、
抗菌スプレー、パレッタ・ゴム

ペット用品

キャリーバッグ、ペットフード、
飲料水、リードなど

新聞紙

スリッパを作ったり
防寒にも使えます



大型ポリ袋

断水時に給水車から水を運べます



色付きポリ袋

トイレ用の袋や見られたくない物入れに



小型ポリ袋

水とお米を入れて沸騰したお湯に入れば
少量の水でご飯が炊けます
密封チャックつき保存袋は
薬や携帯電話など清潔を保ちたいものや
防水したいものを入れるのに便利です



災害用トイレセット

1週間分(1日5~8回×人数分)
ほどあると安心です



トイレットペーパー

普段から多めに備蓄しておきましょう

はじめよう! ローリングストック

普段の買物が家族を守る備蓄に

ちょっと多めのストックと工夫で
くらしの中の防災備蓄ができます!!

普段の暮らしの中で
できることから
はじめよう!



✓ ストックの心得2

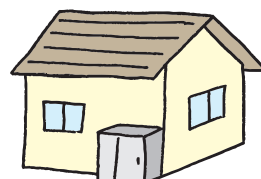
ストック方法、ここに注意

ストックしたものは、分散して収納
万一の時取り出せないという事態を防げます



玄関に

玄関に持ち出し袋があると
外にいた時にも安心です



軒下などに

軒下やベランダなどに備蓄品を置いておくと、
建物の被害を避けることが期待できます



廊下に置かない

避難経路にあたる廊下や扉の
側などに置いておくと、
いざという時に邪魔になったり、
扉が開かなくなったりするので
避けましょう



お風呂の 残り湯

翌朝まで、次に使うまで、など、
ある程度残しておくと、災害時に
トイレなどに使えます



こちらも
チェック!

はじめよう! ローリングストック
普段の買物が家族を守る備蓄に

松山市 総合政策部 防災・危機管理課 〒790-8571 松山市二番町四丁目7-2
http://www.city.matsuyama.ehime.jp TEL (089) 948-6795 FAX (089) 934-1813

令和2年(2020)4月 初版発行
令和5年(2023)2月 第2版発行

はじめよう! ローリングストック

これならできるね!
カンタンおうち防災

ローリングストックなら、
普段のくらしに無理なく
備蓄の習慣を
取り入れられます

ちょっと多めのストックで
好みのものを気軽に
日常備蓄を
はじめましょう!



賞味期限などの近いものから
日常の生活に取り入れて消費しましょう

消費する

買い足す

ムリなく ムダなく
普段の防災

備える

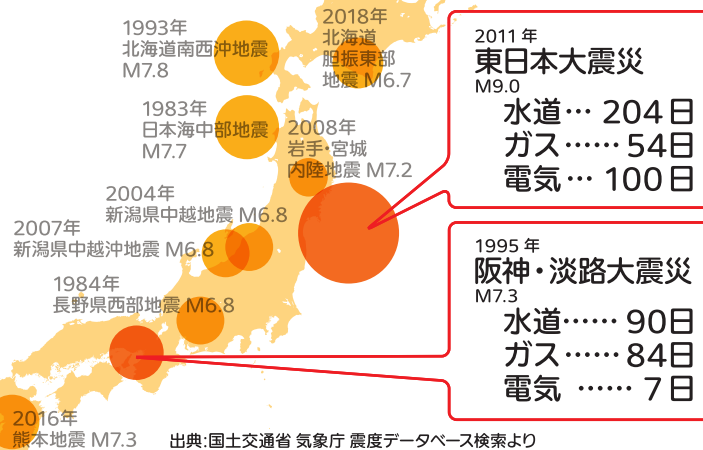
家族の好みや保存期間、保管場所の広さを検討して
いつもより多めにストックするだけ

食べた分だけ、
買い足しましょう



ライフラインはすぐには復旧しません!

大規模災害が発生するとライフラインの復旧には時間がかかります



2011年
東日本大震災
M9.0
水道… 204日
ガス… 54日
電気… 100日

1995年
阪神・淡路大震災
M7.3
水道… 90日
ガス… 84日
電気… 7日

いざという時に
家族の命を守る
備えをしなければ



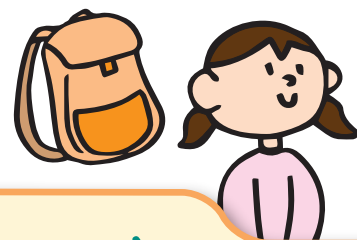
近年でも
頻りに大規模災害が
おこっている

大規模災害だと
ライフラインが
広域にわたって
長期の被害が…

全国的にみても大規模災害は頻りに発生し、その復旧には
想像以上に時間を要する場合もあります。
特に、生きるために必要な水の自主的な備蓄は必須です。

ストックの量は

1週間が目安!!

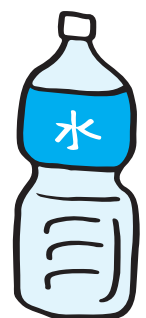


7日分×人数(家族や同居人)で考えましょう

大規模災害を想定すると、ライフラインが復旧し水や食べ物などを新たに入手できるようになるまで、常時人数×1週間分の備蓄を目安にすると良いでしょう。

例えば…

ローリングストックに、こんなものを取り入れてみましょう



水 1人1日3ℓ程度

水分補給は生きるために
必要不可欠です
ペットボトル等に水道水をストック
する場合は、空気が入らないように
満タンに入れ直射日光を避けると
3日間は塩素の効果が持続します
3日に1度くみかえて
古い水は掃除や洗濯に



アルファ米

一度炊いたお米を乾燥させたもの
鍋などの調理器具が無くても
お湯や水を加えるだけで
食べられます



レトルトのおかゆ

おかゆは、水分補給も同時にでき
あたための必要もないので便利です



飲み物

野菜ジュースや
スポーツドリンクも
塩分・栄養補給になります



野菜

スープやジュース、
サプリメント、缶詰などで
野菜も意識して備蓄品を
選びましょう



レトルト食品

温められるものも
あるとよいでしょう
カセットコンロなども
忘れずに



缶詰

魚、肉、豆、惣菜、
フルーツなど
各種あるとよいでしょう
念のため缶切りも一緒に



インスタント麺

袋麺は調理しなくても
スナック菓子のように
食べることもできます



嗜好品

長期の避難生活では
気持ちも体もケアが必要です
少しでもストレスを和らげる嗜好品を
ストックに取り入れましょう
チョコレートや羊羹は
エネルギー補給にもなります



各種調味料

砂糖、塩、醤油などがあれば
同じものでも
簡単に味をかえられます
熱源があれば
簡単な調理も可能です