災害に備える！

家庭の備蓄のすすめ 非常持出品

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。

なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。
このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。

備蓄の目安=
家族の人数×最低3日分
※できれば1週間分を備えましょう

自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例 1週間分／大人2人の場合

必需品

水 2L×6本×4箱
※1人1日およそ3L程度（飲料水+調理用水）

お好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利！

カセットコンロ・カセットボンベ×12本
※1人1週間およそ6本程度

主食
エネルギー
炭水化物

米 2kg×2袋
※1袋消費したら1袋買い足す（1人1食75g程度）

乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）
●そうめん2袋（300g/袋）●パスタ2袋（600g/袋）

カップ麺類×6個

パックご飯×6個

その他（適宜）
●牛乳 ●シリアルなど

主菜
たんぱく質

レトルト食品
●牛丼の素、カレー等18個
●パスタソース6個

缶詰（肉・魚）
●お好みのもの18缶

副菜
その他
（適宜）

日持ちする野菜類
●たまねぎ、じゃがいも等

梅干し、のり、乾燥わかめ等

調味料
●砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

インスタントみそ汁や即席スープ

野菜ジュース、果汁ジュース等

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

みんなで覚えておこう！

ハザードマップの見方

日頃から備えておくこと

❶ 自宅周辺の災害危険性を把握しておきましょう

洪水や土砂災害が起きたときに、自宅が倒壊したり、深く浸水したりする危険性がないかを把握し、自宅の外へ避難する必要があるのかを確認しておきましょう。

❷ 避難先・経路・方法を確認しておきましょう

安全な避難先と避難経路を、家族や地域で確認しておきましょう。
自家用車で避難する場合は、早めの避難開始が重要です。

❸ 非常持出品の準備をしておきましょう

凡例一覧

指定避難所

- 指定避難所
- 自主避難所
- その他避難場所

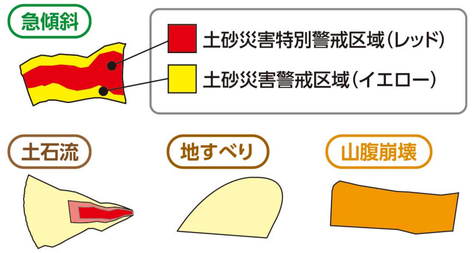
要配慮者利用施設

- 福祉施設
- 幼保・教育施設
- 保健・福祉施設
- 医療施設（病院）

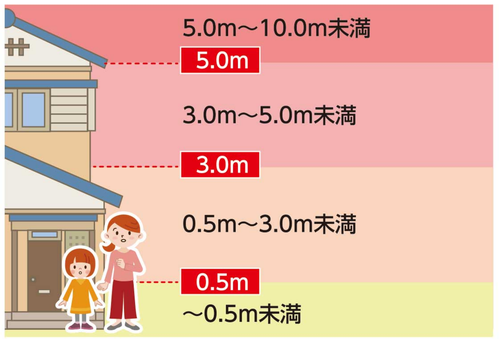
防災関連施設

- ヘリポート

土砂災害警戒区域等



洪水浸水想定区域（浸水の深さ）



- 家屋倒壊等氾濫想定区域（河岸侵食）
- 家屋倒壊等氾濫想定区域（氾濫流）
- 浸水履歴（平成24年7月12日の浸水区域）
- 火山噴火警戒
- 交通規制箇所

水防に関係する施設

- 水位観測所

その他の施設

- 市役所・支所