

災害時 その“買い置き”が あなたを救う

～災害発生後の自宅での生活継続のために～



九都県市首脳会議
九都県市防災・危機管理対策委員会

埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市

災害発生時の在宅避難に備えて、 食料品や日用品を少し多めに 備えておきましょう！

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅で当面生活することが可能となります。

常に最小限備えるべき品目・量を保ちながら、多めに備えているものを日常の中で消費していくため、特別な準備は必要ありません。

このような考え方を「**ローリングストック**」といいます。

ローリングストックのイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常生活で消費



乳幼児・高齢者が
いる家庭
オムツ・常備薬等



女性の場合
生理用品等



災害時に特に必要なもの



カセットコンロ



ラテックス手袋



懐中電灯



充電式ラジオ








携帯電話の
予備バッテリー



簡易トイレ

主な備蓄品例 自分の家庭にあったものを備えましょう!

品 目	
食品	<input type="checkbox"/> 水（飲料用、調理用等） <input type="checkbox"/> 無洗米、レトルトご飯、乾麺 <input type="checkbox"/> 缶詰（肉、魚、野菜、果物等） <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> ペットボトル入り清涼飲料 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 <input type="checkbox"/> 菓子類 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品、健康飲料粉末 <input type="checkbox"/> 調味料
	 <p>加熱しなくても食べられる。</p>  <p>カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい。</p>  <p>野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う。</p>
生活用品	<input type="checkbox"/> 大小ビニール袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> 包装ラップ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> メガネ、使い捨てコンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 乾電池
	 <p>給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる。</p>  <p>三角巾や包帯の代用、食器に敷いてラップを換えればお皿を洗わず使用可能。</p>
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク（アレルギー対応等） <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 離乳食（アレルギー対応等） <input type="checkbox"/> おむつ
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等やわらかい食品 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input type="checkbox"/> 補聴器用電池

食事に配慮が必要な方がいる場合は、必要に応じた品目を備えておきましょう。

各ご家庭の家族構成や生活様式をふまえた品目を少し多めに備えましょう。
 詳しい備蓄品目等の参考例は防災首都圏ネット（九都県市HP）をご覧ください。
<http://www.9tokenshi-bousai.jp/>

いつ起こるか分からないのが災害です

首都直下地震等の大災害が発生した場合は…



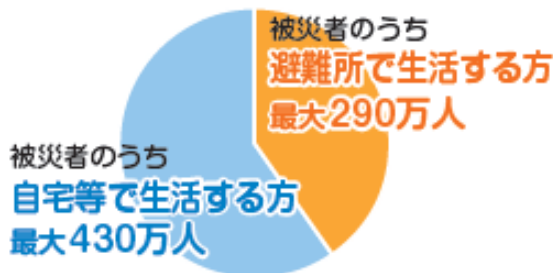
電気・ガス・上下水道などが
使えないおそれがあります

各ライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日
数は、電気30日、上下水道30日、都市ガス30日*



道路・鉄道等が不通になったり
流通が滞るおそれがあります

危険防止や、緊急自動車の円滑な通行を確保するため
主要道路の交通規制が行われる場合があります



被災後も自宅等が無事だった
方は、ライフラインが復旧する
までの間を自宅等に留まって
生活することが想定されます

*首都直下地震の被害想定と対策について(最終報告)(平成25年12月政府中央防災会議)より



災害時
その**“買い置き”**が
あなたを救う

九都県市共通の備蓄促進用ロゴマークとスローガンです



九都県市首脳会議

九都県市防災・危機管理対策委員会

埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県

横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・相模原市

イベントやキャンペーンなど、詳しい情報はこちら

<http://www.9tokenshi-bousai.jp/>

防災首都圏ネット

検索

災害発生後の自宅での生活継続のために 平成28年7月発行

編集発行/九都県市地震防災・危機管理対策部会事務局

印刷/有限会社川口プロセス社

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。