

● 災害用の**備蓄品・防災グッズ**は、**自力で生活できる備え**を 事前に準備しましょう！
 ● 無理のない備蓄のコツは、「**ローリングストック**」**多めに買い** ▶ **消費し** ▶ **買い足す**！
 私たちにできること… 地震は突然襲ってきます。教訓：自らが備えることしか役に立たない！

災害用の備蓄品・防災グッズ

NHK 防災に備えて
必要な備蓄品 より

自力で生活できる備えを 事前にしておきましょう！



冬の避難時の服装と
非常用 持ち出し袋 (防寒対策が必要)

ニット帽・マフラー・手袋・防寒着・オーバーズボン・温かい靴下
マスク・使い捨てカイロ・毛布・冬用寝袋・上履き・簡易スリッパ

無理のない備蓄のコツは！ ▶ ローリングストック!!

NHK 防災に備えて
必要な備蓄品 より

ふだんから日持ちのする飲み物や食糧、
それに日用品を多めに買い置きする。

多めに買い置き

賞味期限が近づいたものから使って、
その分を買い足していく方法です。



Ⅰ. 備蓄の基本は ▶ 「水」と「食料」!!

NHK 防災に備えて
必要な備蓄品 より

大切なのは「水」と「食糧」。備蓄しておく量は最低3日分ですが、**望ましいのは1週間分程度**。
1週間分の水や食べ物、日用品を備蓄は大変ですが、「ローリングストック」で必要な量を備える。

水

1人 1日 3リットル (飲料水+調理用水)
最低 3 日分



大人 2 人だと…

3リットル × 2人 × 3日分 = 18リットル

2リットルのペットボトル 9 本分

備えておくと便利な食料品

- パックごはん
- 即席めん・乾麺
- レトルト食品 (カレー・丼ぶり)
- 肉・魚・豆・果物の缶詰
- 野菜ジュース
- 日持ちする果物

備えておきたい非常食

- アルファ米
水やお湯を注ぐだけで、食べられる
- レスキューフーズ ボックス
火や電気なしで温まる
- カンパン 乾パン
- クッキーなど菓子

高齢者に必要な非常食

- レトルト/アルファ米のお粥
- 常備薬・栄養補助食品
- 缶詰
- インスタント味噌汁
- レトルトの介護食品

— 会員の皆さまへ お願い !! “ 防災に備える 備蓄品 ! ” 私たちにできること —

- ❖ 「自宅対応」と「避難所対応」を含め、防災に備えて必要な備蓄品 “**どうする**” !!
- ❖ 「大災害：**自らの命は自ら守る**?!」 そのためにも日頃から災害への**準備が最も大切** !!