

食べ物・日用品を備える

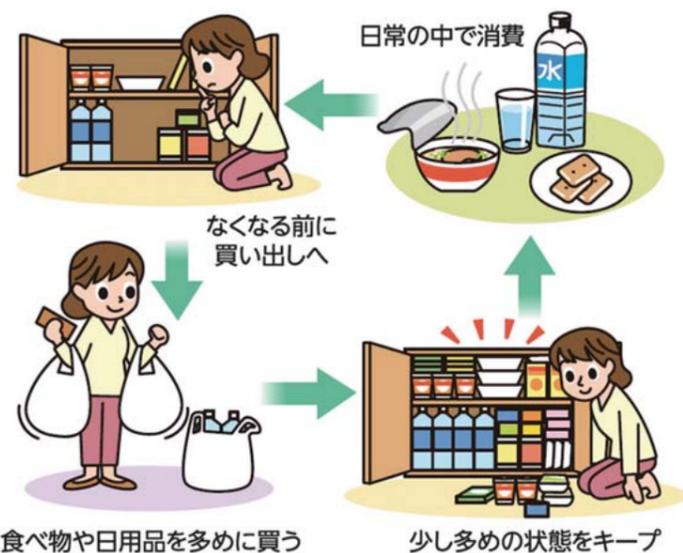
気軽に、簡単にできる非常用備蓄
～ローリングストック!～

ローリングストックとは

ローリングストックとは、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多い状態で保管し、使用したら買い足して常に少し多い状態を保つことで、非常時に使用できるようにする方法です。非常時だからこそ普段から食べているものを食べて安心できる備蓄方法です。

常食の備蓄だけでなく冷蔵庫なども活用し、1週間の食料を備えよう!

普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、**最初の3日間は冷蔵庫の中の物**を食べてしのげそうです。次の4日間は、いつものローリングストックしている食材でまかさないです。ローリングストック法なら普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることができるはず。それ以降は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレートなどで乗り切ります。自分の身は自分で守りましょう!



出典：熊本県「防災ハンドブック」より

備蓄品チェックリスト

家庭の状況に応じてチェックリストを作ってみましょう!

食料品

- 飲料水(2L×人数分×3日分)
- レトルト食品(主食系+おかず系)(ご飯、おかゆ、カレーなど)
- インスタント食品(カップラーメン、みそ汁など)
- 缶詰(おかず系やフルーツなど)
- お菓子(あめ・チョコレートなど)
- 栄養補助食品(ゼリーや栄養ドリンクなど)
- アレルギー対応食品**
- 粉ミルク**(缶だけでなく、キューブ・個包装タイプもあると便利)
- 流動食や離乳食等の特別食**

日用品

- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- ラップ
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- ビニール袋、ポリ袋(調理用やゴミ袋として)
- 懐中電灯(頭に装着できるタイプが便利)
- 乾電池
- 簡易トイレ
- 薬
- 救急用品セット
- オムツ、尿取りパット**
- 生理用品**
- ライター、マッチ
- 荷造りひも
- ガムテープ
- 筆記用具(メモ帳、マジックなど)

※アレルギーがある方や、小さなお子さんがいる家庭は、専用食品もしっかり備えましょう。

今年も雨の時期を迎えようとしています。ゲリラ豪雨や長雨により、土砂災害などの災害が起きる危険性が高まります。今回は、天気予報や、注意報等で示される「**雨の強さと降り方**」、そして、非常時だけでなく日常生活でも活躍する「**ローリングストック**」という備蓄方法を紹介しします。

予報の表現と雨の強さ、降り方の目安

気象庁の天気予報や、注意報・警報で使用される雨の強さを表す言葉と、降る雨量の目安です。家の周り、通勤路・通学路などが、どの雨量になったらどのような注意が必要か、これを機会に備えや避難行動の基準を家族や近所の方と話し合ってみませんか。

強い雨

1時間に20～30mm

- どしゃ降りの雨
- 傘をさしていても濡れる
- 道路の端に水がたまりはじめる



激しい雨

1時間に30～50mm

- バケツをひっくり返したような雨
- 傘をさしていても服が濡れる
- 道路が川のようなになる



非常に激しい雨

1時間に50～80mm

- 滝のようにゴーゴーと降り続く
- 傘は全く役に立たなくなる
- 水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。
- 車の運転は危険



猛烈な雨

1時間に80mm以上

- 息苦しくなるような圧迫感や、恐怖を感じる。



出典：気象庁「予報用語 雨の強さと降り方」より