

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めに購入し、食べたり使ったら買い足して常に少し多い状態を保つ備蓄法です。非常時でも普段と同じものなので、安心して食べたり、使うことができます。

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、最初の数日間は冷蔵庫の中の物を食べてしのげそうです。その後は、ローリングストックしている食材でまかいます。

ローリングストックのポイント

- ちょっとだけ多めに買って保管しよう！
- 普段の生活でも、食べたり、使ってね！
- 賞味期限や使用期限も要チェック！

いざ災害が起こったら？

- まずは冷蔵庫の中や傷みやすいものを食べましょう！
- 冷蔵庫の中の物を食べたら、ローリングストックしている食品を食べましょう！

非常時の不安な気持ちを、食べ慣れたものを食べて、気持ちを落ち着かせましょう。



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

3日分を目安に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 (1人1日3リットルが目安)
- 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**(キューブや個包装タイプ、液体ミルクもあると便利)
- 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(処方せんの写し)
- 救急箱
- 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。

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

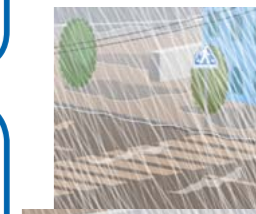
- 滝のようにゴーゴーと降り続く
- 傘は全く役に立たなくなる
- 水しぶきであたり一面が白っぽくなり、視界が悪くなる。
- 車の運転は危険



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

強い雨雲の動き、雷、突風などの危険や、土砂災害の危険度の情報は、熊本地方気象台が提供するサイトで確認できます！「洗濯物を干して出掛けても大丈夫かな…」など日頃から活用できます！

熊本地方気象台 雨雲レーダー 検索



Q&A

- 質問1) 防災気象情報は出てるけど、避難情報が出ていないときはどうすればいいの？
⇒市町村は、様々な情報をもとに、避難情報を発令する判断を行うことから、必ずしも防災気象情報と同じレベルの避難情報が、同時に発令されるわけではありません。
自らの命は自ら守る意識を持って、防災気象情報も参考にしながら、適切な避難行動をとってください。
- 質問2) 避難指示(緊急)は、避難勧告と同じ警戒レベル4に位置付けられたけど、考え方が変わったの？
⇒**避難指示(緊急)は、地域の状況に応じて緊急的に又は重ねて避難を促す場合などに発令されるもので、必ず発令されるものではありません。**避難勧告が発令された次第、**避難指示(緊急)を待たずに速やかに避難**をしてください。
- 質問3) 洪水で「警戒レベル4相当情報」が既に出ているなかで、土砂災害で「警戒レベル3相当情報」が出たけど洪水のレベルも4から3に下がったということなの？
⇒洪水の危険性が4から3に下がったわけではありません。洪水は4のままで、土砂災害の3が追加されたのであり、**その地域は洪水と土砂災害、両方の災害を警戒する必要があります。**

【警戒レベル5】では既に災害が発生しています。また、必ず発令されるものではありません。

【警戒レベル3】や【警戒レベル4】で、地域の皆さんで声をかけあって、安全・確実に避難しましょう。

詳しくは
内閣府 避難勧告 検索

