

緊急時に備えて、家庭での**備蓄**を行いましょう

なぜ、家庭での備蓄が必要か

- 大規模な災害が発生した場合、物資の流通量の減少が見込まれるほか、食料品を中心に需要が集中し、物資が品薄状態や売り切れ状態になるおそれがあります。また、交通網の遮断や、流通の混乱が発生し、救援物資の到着まで時間を要する場合があります。
- 東日本大震災では、十分な食料を調達できたのが発災後3日目以降という地域や、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日間以上の時間を要した地域がありました。
- こうした事態に備えるため、**家庭において1週間生活を継続できるだけの物資を備蓄しましょう。**

家庭における備蓄の種類

- 非常持ち出し品（避難するときを持ち出すもの）
 - リュックサックなどに入れて災害時に持ち出しやすい場所に保管します。
 - 日常生活に欠かせないものは、災害時に持ち出せるよう心がけておきましょう。
 - 避難行動の支障にならないよう、必要なものを動きやすい量だけ準備しましょう。
- 備蓄品（復旧するまでの間自活するために必要なもの）
 - 段ボールなどにまとめて保管します。
 - 1週間分を目安として保管しましょう。

備蓄の考え方

- 必要となる物資は、家庭、個人ごとに異なります。**それぞれの状況に応じたものを準備しましょう。**また、過去の被災経験がある方は、経験を生かすよう努めましょう。
- 備蓄に当たっては、裏面のチェックリストを活用しましょう。
- 食料については、保存食など専用品を購入する方法のほか、普段使いのものを少し多めに買い置きし、普段の生活で消費した分を新たに購入する方法もあります。（＝ローリングストック法）
- 備蓄品は定期的にチェックしましょう。



ボーサイダー

危機管理防災本部

TEL : 0258-39-2262 / FAX : 0258-39-2283

E-MAIL : bousai@city.nagaoka.lg.jp

URL : <http://www.bousai.city.nagaoka.niigata.jp/>

（ながおか防災ホームページ）

家庭での備蓄品のチェックリスト

非常持ち出し品		備蓄品	
非常食	<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日当たり3ℓ) <input type="checkbox"/> 非常食 (最低1食分の携帯食)	食料等	<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日当たり3ℓ) <input type="checkbox"/> 食糧 <input type="checkbox"/> 卓上コンロ、ガス <input type="checkbox"/> 紙皿 割箸 ラップ
衣類等	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 眼鏡 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> おむつ	衣類等	<input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> 解熱シップ
防災用品	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (電池) <input type="checkbox"/> 携帯電話 (充電器) <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ	日用品	<input type="checkbox"/> ライター、ろうそく <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー
救急 医薬品	<input type="checkbox"/> 常備薬、処方薬 <input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	貴重品	<input type="checkbox"/> パソコンデータのバックアップ
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 健康保険証 (コピー) <input type="checkbox"/> 通帳 印鑑		

＜そのほか、家庭、個人の状況に合わせた品目＞

- 乳幼児 粉ミルク、哺乳瓶、おむつ、離乳食、おんぶひも など
- 妊 婦 母子手帳、さらし、脱脂綿、洗浄綿 など
- 要介護者、障害者、持病やアレルギーがある方
 おむつ、介護用品、薬、症状に配慮した食料、障害者手帳 など

(参考) 長岡市による備蓄

- 長岡市では、地区防災センター等に応急対応用の物資を備蓄していますが、食料、飲料水及びその他避難生活に必要な物資は、災害発生後に応援協定を締結している企業等を通じて調達します。
- 災害の状況によっては、避難所への物資の到着が遅れることも想定されますので、**生活に欠かせないものは、避難所へ持参しましょう。**