

# 備蓄のポイント

大災害が発生すると、お店から商品がなくなり、公的な支援物資もすぐに届かない可能性があります。特に「在宅避難」の場合は、15ページのチェックリストにある備蓄品を準備するほか、食料品や飲料水などは十分な量を用意しておきましょう。

## 備蓄品の例

### ●食料品

缶詰やレトルト食品などの非常食は、「在宅避難」の場合、7日以上を備蓄しましょう。

栄養補助食品や調味料などがあると便利です。

特に高齢者や乳幼児、アレルギー体質者など、それぞれの家族の事情に応じた食料が必要な場合は多めに準備しておきましょう。

### ●飲料水

一人1日3リットルが目安で、「在宅避難」の場合、7日以上を備蓄しましょう。また、水の配給を受けるために、給水タンクを用意しておきましょう。

応急給水場所は市ホームページで確認することができます。



応急給水場所



## ローリングストック（回転備蓄）を活用しましょう

ローリングストックとは、日常の食品を少し多めに買い、古いものから順に食べてその分だけ買い足すことで、鮮度を一定に保ちながら常に一定量の食品を備蓄しておく方法のことです。缶詰やレトルト食品などのほか、麺類、菓子類、びん詰加工食品など日持ちする食品を備えておきましょう。

### ●非常用トイレ

一人1日5回分が目安で、「在宅避難」の場合、7日以上を備蓄しましょう。

また、水道が使えなくなった場合などに備えて、ティッシュペーパーやラップ、アルミホイル、ビニール袋などを準備しておきましょう(15ページ参照)

