

日常の買い物が

もしもの備えに。



自助

災害への備えが重要だとわかっていても始めるきっかけがない、何から始めればいいのかわからない…などと感じていませんか？
そこで、普段の買い物を工夫するだけで飲食料などの備蓄ができる「ローリングストック」という新習慣を紹介します。

ローリングストックという新習慣

いつ起こるかわからない災害。いざ災害が発生すると、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。

このため、最低でも3日分、できれば1週間分の食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。ふだん食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を買い足すだけです。

蓄える→食べる→補充する を繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法を「ローリングストック」といいます。
キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。

ローリングストックはじめかた

STEP01 必要な備蓄量を知りましょう



飲料水・・・・・・・・・・・・・・・・・・3ℓ×7日分×□人 = □ℓ
食料品（レトルト・缶詰など）・・・3食分×7日分×□人 = □食



STEP02 家の収納を見直しましょう



家族の1週間分の食料などを保管するためには収納スペースも必要です。日ごろから使用するためにキッチンで取り出しやすく見やすい位置に整理しておきましょう。

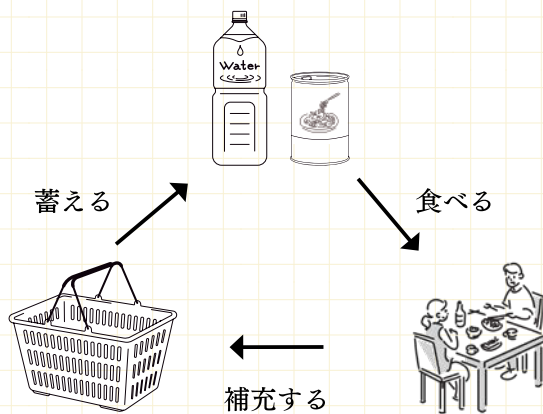


STEP03 足りないものをそろえましょう



防災備蓄品チェックリスト（右ページ）を参考に、足りないものを買ひ足しましょう。





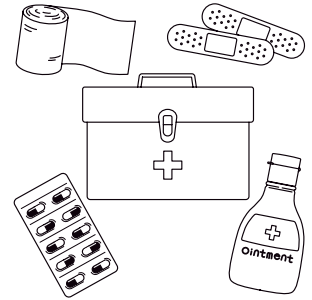
ローリングストック 3つのコツ

ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
ふだんの食事で食べる
食べたらいきなり買い足して、補充する



防災備蓄品チェックリスト

- | | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--|-------------------------------|
| ☐ 懐中電灯 | ☐ ヘルメット(頭巾) | ☐ 非常用食料 | ☐ 水、食料 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 救急箱(常備薬) | ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ | |
| ☐ 歯ブラシ | ☐ ドライシャンプー | ☐ 眼鏡、コンタクトレンズ | |
| ☐ ブランケット | ☐ 衣類、タオル | ☐ 予備バッテリー(乾電池) | |
| ☐ 軍手 | ☐ 携帯トイレ | ☐ 携帯電話用充電器 | |
| | | ☐ 貴重品(現金、預金通帳、印鑑など) | |



共助

家庭の次は地域で「ローリングストック」

災害への備えは家庭だけでなく地域で助け合うことが重要です。羽曳野市には地域でのローリングストックや発電機、簡易トイレ等の購入にご活用いただける「[羽曳野市自主防災組織活動補助金制度](#)」があります。家庭(自助)と地域(共助)で防災力を高めて災害に強いまちを目指しましょう。

補助対象：

自治会・町会・10世帯以上で自主的に組織された団体

補助内容：

- ①防災啓発活動、防災訓練にかかる費用
- ②防災活動に係る物資購入にかかる費用
- ③防災士の資格取得にかかる費用

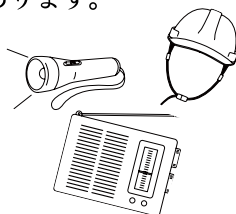
補助金額：

補助対象となる経費の1/2を乗じた額

※世帯数に応じて補助限度額があります。



詳しくはこちら



公助

市での備蓄

備蓄は、家庭や地域で行っていただくことを基本としますが、大規模災害発生等では、家屋の被災や緊急避難のため、物資を持ち出せず避難される場合があります。

災害時に皆さんが安心して避難できるよう、自助や共助における備蓄を補完するものとして、公助における備蓄は次のとおり行っています。

<避難所等の備蓄物資>

発災初日から緊急的に避難所で必要となる物資を備蓄しています。

- 食糧・飲料水
- 毛布・間仕切り・簡易ベッド
- 組立式トイレ・トイレトペーパー
- おむつ・生理用品
- 投光器



問合せ：危機管理課