

ローリングストック法

食べる

備える

ローリング
ストック法

買い足す

ローリングストック法とは、定期的(1か月に1~2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。

食べながら備えるため賞味期限が短いレトルト食品等も非常食として扱うことができます。賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

備蓄品の食料

非常持ち出し品のリスト



避難が必要になった場合に備えて、備蓄品は、**7日分(最低3日分)**を目安に準備しましょう。リュックサックなどにまとめて、いつでも持ち出せる場所に保管しておきましょう。

食料

- 飲料水(1人1日2~3リットルを目安)
- 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- 携帯食(チョコレート、キャンディーなど)
- 粉ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合)

日頃から、7日分の飲料水と食料を、備蓄品として常備しておきましょう。



救急・安全対策

- 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など)
- 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- 傷薬、消毒薬
- 持病のある方の薬
- ホイッスル
- 地図(ガイドマップ)



衣類など

- 衣類(厚手の物と薄い物)
- 下着類
- タオル、毛布
- 手袋、軍手
- 寝袋
- 雨具
- 帽子



日用品など

- マスク
- トイレtpーパー
- 生理用品
- 紙おむつ
- 携帯電話(充電器・バッテリー)
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 懐中電灯(予備電池)
- 携帯ラジオ(予備電池)
- ウエットティッシュ
- ポリ袋(ビニール袋)
- 新聞紙
- ナイフ、缶切り
- 筆記用具(油性マジック)
- 洗面用具
- ロープ
- 布ガムテープ
- 使い捨てカイロ
- 貴重品



※災害または緊急時は、日用品などが売り切れる状態が続くため、あらかじめ購入して備えましょう。

わが家の防災メモ

わが家の避難先(親類宅・避難所など)

いざというときの連絡先

消防 火事・救急 **119** 番
警察 事故・事件 **110** 番

家族の名前	血液型	会社・学校名	会社・学校の電話番号	携帯電話番号