



在宅避難でローリングストックを実践しよう！！



ローリングストックとは？

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います。

<ポイント>

- ・消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。
- ・消費した量を必ず買い足すようにしましょう。👉やり方は右図の通り



② (スライド1・2)

非常用備蓄品(在宅避難をするとき)

飲料水	1人1日3リットルを目安に用意(少なくとも3日分)
燃料	カセット用コンロボンベ(最低6本)
食品	無洗米、即席麺、レトルトご飯・食品、缶詰、乾パン(長期保存可) ごはん、パン、そば、うどん、ツナ・サバ・イワシ・サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰、肉や魚を使ったレトルト食品、野菜ジュースやドライフルーツ、梅干し、漬物、じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃなどの日持ちする野菜、りんご・みかん・柿など日持ちのする果物
その他生活用品	災害用トイレ収納袋、ビニール袋、救急箱、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ウェットティッシュ、使い捨てカイロ 乳幼児・高齢者、女性がいる場合には、それぞれのご家庭で必要になるものを備えましょう。

市販で購入した場合の防災リュック

防災セット 1人用 リュック 非常用持ち出し袋
 防災士監修 防災リュック 撥水加工 警戒レベル3
 10,890円(税込) <令和6年12月時点の価格>

品質は別として
 100円ショップ
 で調達すること
 で市販セットの
 4分の1から半
 額程で購入で
 きます。P6を参照



③ (スライド3・4)

市販の防災リュックの中身リスト 26点



防災リュックは100均でも準備できる 【避難所に持ち出すときの】

〈防災リュックの中身のリスト〉

- 1 懐中電灯
- 2 水
- 3 連絡メモ
- 4 防災マニュアル
- 5 救急セット
- 6 食料
- 7 お菓子
- 8 マスク
- 9 アルコールジェル
- 10 小銭
- 11 ウェットシート
- 12 ゴミ袋
- 13 防臭袋

- 14 簡易トイレ
- 15 粘着テープ
- 16 電池
- 17 ライター
- 18 ペン
- 19 アルミポンチョ
- 20 簡易寝袋
- 21 タオル
- 22 ティッシュ
- 23 給水袋
- 24 レジャーシート
- 25 ラジオ
- 26 ポータブル電源
- 27 軍手
- 28 ドライシャンプー
- 29 ボディシート

④ (スライド5・6)