

備蓄

していますか？



～災害に備えて1週間分の備蓄をしましょう～

ローリングストックって？

普段の生活で使う食料や日用品を、
少し多めに買い置き。
消費期限の古いものから使い、
使用した分を買い足す
備蓄（保存）方法のこと。



必要な備蓄品チェックリスト () は7日分/1人の目安

食品等

- 水 (21リットル)
- レトルトご飯 (21食)
- レトルト食品【長期保存食】 (7個)
- 栄養補助食品 (7箱)

衛生用品

- 除菌ウェットティッシュ (70枚)
- マスク (7枚)
- 救急セット
- 常備薬 (7日分)
- 簡易トイレ (35回分)

生活用品

- カセットコンロ (1台)
- ラップ (1本)
- トイレットペーパー (3ロール)
- 懐中電灯 (1個)
- 点火棒 (1本)
- 充電器【モバイルバッテリー】
- 手回し充電式などのラジオ (1台)
- 軍手
- 雨具【カッパ・傘】 (1枚・本)
- 毛布【寝袋】 (1枚)
- 衣類【下着・靴下】 (7枚・足)
- タオル (7枚)

※記載内容は一例ですので、ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

(例) 女性の場合、「生理用品」の備蓄
高齢者の場合、「おかゆ」「処方箋薬」「補聴器用電池」等の備蓄など

もしも！に備えて今すぐできること

①避難場所・避難経路の確認

災害の種類によって避難場所は異なります。

お住まいの市町村のハザードマップや「[和歌山県防災ナビ](#)」アプリで避難場所と避難経路を確認しましょう。

また、年1回は家族で緊急避難場所や避難経路について話し合しましょう。



緊急避難場所
安全レベル1★

緊急避難場所
安全レベル2★★

緊急避難場所
安全レベル3★★★



和歌山県では、避難場所ごとに安全レベル(★~★★★)を設定しています。時間の許す限り、より安全な避難場所を目指して避難しましょう。

「和歌山県防災ナビ」には、避難や備えに役立つ様々な機能を搭載しています。

たとえば...

- ・近くの避難先の検索
- ・家族などの居場所の確認
- ・避難トレーニング
- ・避難カードの作成
- ・備蓄計算 など

アプリのダウンロードは右の二次元コードから！



②非常用持ち出し品の点検

非常用持ち出し品はすぐに持ち出せるよう、リュックなどにひとまとめにして、事前に置き場所を決めておきましょう。

避難するときには、スマートフォンや財布、運転免許証などの携帯必需品も忘れずに！

避難バッグの例

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> 安全器具 (ヘルメットなど) | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 救急医療品 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 点火棒 |
| <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | など |

※この他にも、季節に合わせて「防寒着」や「日傘」などを準備しましょう。



③住宅の耐震化・家具の固定

耐震性が不足する住宅は、大規模な地震により倒壊する可能性があります。

まずは、耐震診断で現状をチェックしましょう。

また、避難の妨げにならないよう、家具の転倒・落下・移動防止対策を行いましょう。

