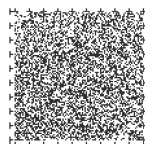


備蓄対策編

大規模災害が発生すると、水や電気などのライフラインは停止し、流通機能もマヒします。このような事態を想定し、食料や水、生活用品など、災害時に必要になる物を普段から備えておく必要があります。ただし、どのような物品を、どれだけ備えるかは、家族構成や所属する組織によっても異なります。本編では、家庭や組織における備蓄の考え方や基本的な備蓄品の例を紹介します。



災害時に必要な物を検討する

時間経過に伴って必要な物は変わる

大規模災害では電気、水道、ガスなどのライフラインにも大きな被害を与えます。平成 23 年（2011 年）の東日本大震災におけるライフラインの復旧日数は、電気 6 日、水道 24 日、ガス 34 日でした。災害時に必要な物は時間経過に伴って変化します。長期にわたってライフラインが停止することを想定した備えが必要です。

⚠️ 心がポイント! 時間経過に伴って変化する必要な物



常時携行品

外出先で被災した場合に役立つ防災グッズ
▶ いつも持ち歩くバッグなどに入れて、常に携帯する



非常持出品

避難の際に緊急的に自宅から持ち出す物
▶ リュックサックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に



備蓄品

被災後の数日を乗り切るための食料など
▶ 運びやすい収納ケースなどに入れてキッチンや押し入れに

いつも安心を持ち歩く「常時携行品」

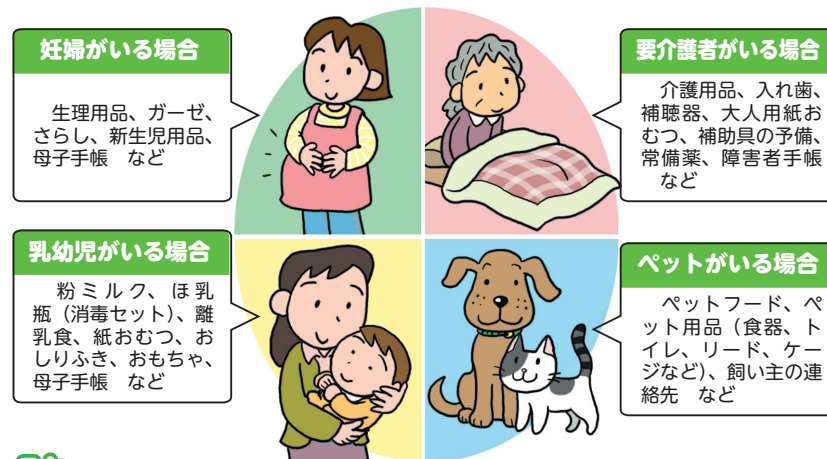
外出時に持ち歩くバッグなどの中には、右に示す防災グッズも加えておきましょう。非常持出品として備えるものの中から、携帯することでより真価を発揮する物を選べば、いどこで被災しても落ち着いて行動できます。

「常時携行品」の例

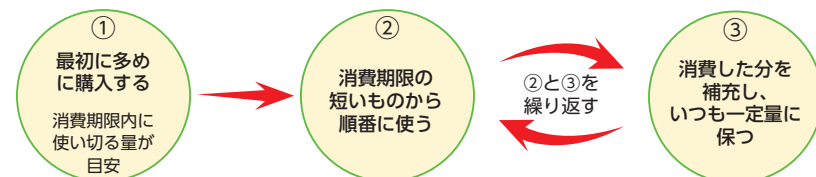
笛・ホイッスル、懐中電灯、携帯ラジオ、連絡メモ、携帯電話の充電器、地図、水（ペットボトル）、携帯食料

家庭状況によって必要な物は変わる

非常持出品や備蓄品を検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者などの要介護者がいるといった家族構成や、ペットを飼っているといった暮らし方などの違いによって、そろえるべき物が異なってきます。各家庭の事情に応じた備えが必要です。



使いながら備蓄する「ローリングストック法」



災害用の長期保存（3～5年）が可能な保存食を用意することだけが備蓄ではありません。缶詰やレトルト食品など普段利用している食品を最初に多めに購入しておき、日常生活の中で消費したらその分補充すれば、常に一定量を確保することができます。これが「ローリングストック（回転備蓄）法」です。この方法は、ポリ袋やラップなどの生活用品でも使えます。日頃から余分に買い置きしておけば、災害時に大いに役立つでしょう。

冷蔵庫の食料品を有効活用しよう！

多くの家庭では、冷蔵庫にも買い置きや作り置きしている食料品が一定量保管されているでしょう。冷蔵庫も食料品の備蓄場所とみなせば、数食分の食料品は確保できるかもしれません。停電時もしばらくは食材の保管場所として役立つ冷蔵庫。食料品の「備蓄庫」として上手に活用しましょう。



非常持出品

非常持出品は、災害の危険が迫って避難する際に自宅から緊急的に持ち出す品々です。とっさの場合ですから、あれこれ物色している余裕はありません。日頃から非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。また、非常持出袋を家の中から持ち出せない場合に備えて、倉庫や車中に備蓄するなど、分散備蓄も検討しましょう。

非常持出品をそろえるポイント

- リュックサックなどに入れておけば、避難時に両手が使えます。普段は、玄関や寝室などに置いておけば、避難の際に持ち出しやすいでしょう。
- 持病の薬やアレルギー対応食など、自分や家族にとって重要な物、災害時に入手しにくい物を最優先に備えましょう。



防災知識

避難所で役立つ非常持出品

マスク

集団生活を送る避難所では、かぜやインフルエンザなどの感染症が広がるおそれがあります。マスクを準備しておけば、感染症対策や粉じん対策になります。



簡易トイレ

避難所ではトイレ不足が生じるおそれがあります。簡易トイレや非常時用排便収納袋を各家庭に用意しておきましょう。



キャンプ用品

テント、寝袋、ガスコンロなどのアウトドア用品は避難生活でも役立ちます。普段から使い慣れておくと安心です。



基本的な非常持出品の例

貴重品

- ☐ 現金 公衆電話で使える 10 円硬貨は多めに
- ☐ 予備のキー 自宅や車の物
- ☐ 預貯金通帳 (コピー) ☐ カード類 (コピー)
- ☐ 健康保険証 (コピー) ☐ 印鑑
- ☐ 運転免許証 (コピー) ☐

避難グッズ

- ☐ 非常持出袋 リュックサックなど両手が使える物を
- ☐ 懐中電灯 一人にひとつ
- ☐ ヘルメット・防災ずきん

情報グッズ

- ☐ スマートフォン・携帯電話 充電器、予備バッテリーも
- ☐ 携帯ラジオ 手動充電などが可能なものであれば便利
- ☐ 乾電池 多めに用意
- ☐ 筆記用具 メモ帳、油性フェルトペンなど

飲料水・食料

- ☐ 飲料水 ペットボトル (500 ミリリットル入り) を 3 本以上
- ☐ 非常食 そのまま食べられる乾パンや缶詰、栄養調整食品など

救急用品

- ☐ 救急用品セット ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬・ガーゼ・包帯・三角巾など
- ☐ 持病の薬
- ☐ お薬手帳

衛生用品

- ☐ マスク ほこり・感染症対策
- ☐ 携帯トイレ 持ち運べるタイプの物を用意
- ☐ ティッシュペーパー・トイレトペーパー 食器の汚れ取りにも
- ☐ ウエットティッシュ 水道が使えないときに
- ☐

生活用品

- ☐ 手袋 ☐ ナイフ
- ☐ 雨具 ☐ ライター
- ☐ タオル ☐ ビニールシート
- ☐ 缶切り ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ポリ袋 バケツや雨具の代用など多用途に使える
- ☐ サバイバルブランケット 軽量・コンパクトで携帯に最適
- ☐ 大判ハンカチ マスクや止血など多用途に使える



備蓄モデル



家庭での備蓄

参考資料：農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」、東京都「自然災害に備えた自宅での備蓄について～「都民の備蓄推進プロジェクト」の展開～」

夫婦と子ども2人（幼児と乳児）、祖父母の6人家族の備蓄例

ここでは、6人家族における食料品等の備蓄例を示します。食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）を組み合わせることを基本に、少なくとも3日分、できれば1週間分程度を用意しましょう。また、電気・ガス・水道などのライフラインが停止することを想定し、水と熱源（カセットコンロ等）も、1週間を目安に確保しましょう。

水・燃料

- 水は、飲料水と調理用水を合わせて1人1日3リットル程度が必要です。

6人×3リットル×7日＝約126リットル

- カセットボンベの必要量は、1人1週間に6本程度が目安です。

6人×6本＝約36本

主食

- 米を中心に、乾麺などの食品を組み合わせましょう。無洗米を使えば水の節約になります。

主食の例

精米、無洗米／乾麺（うどん・パスタ）／カップ麺類／食パン／レトルトご飯、アルファ米／シリアル など

- 米は1食75g程度、乾麺は1食100g程度が目安です。5kgの米で約67食分をまかなうことができます。

5人×3食×7日＝105食 ※乳児を除いた5人分

主菜

- 調理せずにそのまま食べられる缶詰などを中心に、保存性の高いレトルト食品などを組み合わせましょう。

主菜の例

肉・魚・豆などの缶詰／レトルト食品／乾物（かつお節、桜エビ、煮干し）／豆腐（充填）／ロングライフ牛乳 など

5人×3食×7日＝105食

※乳児を除いた5人分

6人家族の記入例

水、燃料

☐ 水	2リットル6本入り10ケース
☐ カセットコンロ	1台
☐ カセットボンベ	36本



6人家族の記入例

主食

☐ 無洗米	5キロ、67食分
☐ レトルトご飯	10パック
☐ カップ麺	5個
☐ 乾麺パスタ	1キロ（10食）
☐ 乾麺うどん	500グラム（5食）
☐ 食パン	5食
☐ シリアル	5食
	計 107食

6人家族の記入例

主菜

☐ 缶詰（肉）	20缶
☐ 缶詰（魚）	20缶
☐ 缶詰（豆）	10缶
☐ レトルト（ハンバーグ）	5パック
☐ レトルト（牛丼・親子丼）	15パック
☐ レトルト（カレー）	15パック
☐ レトルト（パスタソース）	10パック
☐ レトルト（麻婆豆腐の素）	10パック
☐ 豆腐（充填）	5食
☐ ロングライフ牛乳	5本
	計 115食

副菜・調味料など

- 野菜や果物は、災害時に不足しがちになります。じゃがいもや玉ねぎ、バナナなど比較的日持ちする野菜や果物を普段から多めに買っておきましょう。

副菜・その他の例

■ 野菜・山菜・海藻類等

梅干し／のり、乾燥わかめ・ひじき／日持ちする野菜、乾燥野菜、漬物／野菜缶詰／野菜ジュース など

■ 果物

日持ちする果物／果物缶詰／果汁ジュース など

■ 汁物

インスタントみそ汁／即席スープ など

■ 調味料など

調味料／嗜好品（緑茶／紅茶／コーヒー）／菓子類（チョコレート／飴／ビスケット）

各家庭に必要な物

- 乳児がいる場合、災害時の環境の変化などによっては母乳が出にくくなることがあります。粉ミルクや離乳食の準備が必要です。
- 食物アレルギーがある場合は、アレルギー用のミルクや食品を普段から余分に買い置きしておきましょう。
- 高齢者など、硬い物が食べられない人がいる場合は、軟らかくて食べやすい食品を用意しましょう。

各家庭に必要な物の例

■ 乳幼児

粉ミルク／離乳食／おしりふき／おむつ／母子手帳／ほ乳瓶（消毒セット）／抱っこひも など

■ 高齢者等

おかゆ等やわらかい食品（高齢者用食品）／常備薬（処方薬）／補聴器用電池／入れ歯洗浄剤／大人用紙おむつ／介護保険証／障害者手帳／お薬手帳 など

■ 女性（妊婦）

生理用品／出産準備品／母子手帳／化粧品 など



生活用品など

- 食料品以外にも、調理器具や食器、衛生用品や衣類など、災害時に必要になる物はたくさんあります。次ページのリストの例を参考に、わが家に必要な生活用品等についても備えましょう。



6人家族の記入例

副菜・調味料など

☐ 缶詰（コン5、ポテサラ5、トマト水漬5）	
☐ 野菜ジュース 200ミリリットル12本入り2箱	
☐ 玉ねぎ 10個	にんじん 1袋
☐ キャベツ 1個	ジャガイモ 5個
☐ ごぼう 1袋	大根 1本
☐ 長ねぎ 1袋	ピーマン1袋
☐ 切り干し大根 2	乾燥ひじき 2
☐ インスタントスープ・みそ汁 20	
☐ 缶詰（桃2、みかん2、パイナップル2）	
☐ バナナ 5	りんご 3
☐ チョコレート 3	飴 2袋
☐ 塩	酢
☐ みか	砂糖
☐ しょうゆ	マヨネーズ

買い置きがあれば○、なければ×

6人家族の記入例

乳幼児

☐ 粉ミルク	スティックタイプ10本×4箱
☐ 離乳食	1週間分以上
☐ おしりふき	3パック
☐ おむつ	74枚入り2パック
☐ 母子手帳	
☐ ほ乳瓶（消毒セット）	
☐ 抱っこひも	

女性

☐ 生理用品	2パック（30個×2）
☐	

高齢者等

☐ おかゆ等やわらかい高齢者用食品	1週間分以上
☐ 常備薬（処方薬）	1週間分以上
☐ 補聴器用電池	1週間分以上
☐ 入れ歯洗浄剤	1箱（30錠）
☐ 大人用紙おむつ	1週間分以上
☐ 介護保険証	
☐ お薬手帳	
☐ 障害者手帳	



記入式 わが家の備蓄品チェックリスト

備蓄例を参考に、わが家にとって必要な備蓄品を選び、チェックリストを作ってみましょう。食品については賞味期限などに注意し、定期的にリストを確認するようにしましょう。



水、燃料	主食
☐ 水	☐
☐ カセットコンロ	☐
☐ カセットボンベ	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

副菜・調味料など	各家庭に必要な物
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐



生活用品や衣類など

☐ ポリ容器（給水用）	☐ ドライシャンプー	☐ テント・タープ
☐ 皿・コップ・箸	☐ ろうそく	☐ 寝袋
☐ ラップ	☐ 簡易トイレ（消臭剤も）	☐ ランタン
☐ アルミホイル	☐ 新聞紙	☐ 衣類（下着・上着）
☐ キッチンペーパー	☐ 段ボール	☐ 毛布
☐ 缶切り	☐ 布製ガムテープ	☐ 手ぬぐい・タオル
☐ 鍋	☐ スリッパ	☐ 工具類
☐ 歯磨きセット	☐ 長靴	☐ (スコップ、バール、ジャッキ、ノコギリ、ペンチ、ロープ)
☐ せっけん	☐ ほうきとちりとり	



組織・団体での備蓄

自主防災組織の備蓄品の例

- 災害時の避難や応急活動に備え、必要な資機材を地域で備えておきましょう。
- 資機材は、定期的に点検・整備するほか、日頃から扱い方を身につけておきましょう。



資機材の点検

- 住民の被災に備えて共同備蓄を行う場合には、家庭での備えと同様に飲料水、食料、生活物資を3日以上準備しましょう。

消火活動

☐ 消火器	☐ 防火服
☐ 可搬ポンプ	☐ とび口
☐ 三角バケツ	☐ 貯水槽
☐ ヘルメット	☐

救出救護活動

☐ 救急医療用具	☐ おんぶひも
☐ 担架	☐ はしご
☐ 毛布	☐ 各種大工道具
☐ テント	☐

情報収集伝達活動

☐ メガホン	☐ 仮設用掲示板
☐ 携帯ラジオ	☐ 筆記用具
☐ トランシーバー	☐ 筆記用紙挟みボード
☐	☐

避難誘導活動

☐ メガホン	☐ 車いす
☐ ロープ	☐ 目印となる旗
☐ 懐中電灯	☐ パール
☐ 強力ライト	☐

給食給水活動

☐ パール	☐ 自家発電機
☐ ジャッキ	☐ ロープ
☐ のこぎり	☐ 投光器
☐	☐

給食給水活動

☐ 炊飯用かまど	☐ 燃料
☐ ガスバーナー	☐ ろ過器・浄化装置
☐ 釜	☐ テント
☐ 鍋	☐ ビニールシート

事業所の備蓄品の例



- 事業所内の滞在者（従業員、来客、受け入れた帰宅困難者）に必要な物資として、家庭での備えと同様に飲料水、食料、生活物資を3日以上準備しましょう。
- 滞在者に要配慮者が含まれる場合を想定し、高齢者や乳幼児向けの食料、アレルギー対応食品の備蓄に努めましょう。
- 事業継続に役立つ物資や、発災直後の応急活動に使用する資機材なども準備しましょう。

飲料水・食料

☐ ペットボトル入り飲料水	☐ レトルト食品	☐ カップ麺
☐ 米	☐ 缶詰	☐

救出救護活動

☐ 医薬品
☐ 包帯
☐ 担架
☐ 懐中電灯
☐ 工具
☐ ロープ
☐ はしご
☐ スコップ

防災資機材

☐ 防水シート
☐ 土のう
☐ トランシーバー
☐ 携帯電話
☐ ラジオ
☐ メガホン
☐
☐

保護用具

☐ ヘルメット
☐ 軍手
☐ 長靴
☐ マスク
☐ 作業服
☐
☐
☐

その他

☐ 自家発電機	☐ テント	☐ 暖房用品・器具	☐ 電池
☐ バイク	☐ ビニールシート	☐ 調理器具	☐ 洗面用具
☐ 自転車	☐ 寝具	☐ 燃料	☐ 衛生・排せつ関連用品

マンションでの備蓄品の例

- 保管スペースの問題があるため、各マンションの実情にあわせ、優先順位をつけて、必要性の高いものからそろえていきましょう。
- 発災時にさまざまな応急活動に当たることを想定し、「自主防災組織の備蓄品の例」を参考にした物資を備えることも効果的です。



停電対策

☐ 自家発電機
☐ 投光器
☐ 大型懐中電灯
☐ ヘッドライト
☐ 配線用コード
☐ 暖房器具

情報伝達

☐ 電池式メガホン
☐ トランシーバー
☐ 電池
☐

救出救護

☐ パール
☐ 工具
☐ 担架
☐
☐

本部運営

☐ 簡易トイレ
☐ テント
☐ ポリ袋
☐ 毛布
☐ ビニールシート

建物安全確保

☐ ベニヤ板
☐ カラーコーン
☐ ロープ
☐ 危険箇所テープ（ハザードテープ）

復旧

☐ スコップ
☐ 土のう袋
☐ リヤカー
☐
☐

マンション居住者は

- エレベーターが停止すると物資の持ち運びが困難になります。高層階の居住者は、特に食料などを多めに備蓄しておきましょう。
- トイレが使用できなくなるおそれが高いので、災害用の簡易トイレや携帯トイレを用意しましょう。

福岡県備蓄基本計画

大規模災害が発生して流通機能がマヒすると、発災から3日間程度は十分な物的支援が行き届かないことが想定されます。福岡県は、最大規模の災害にも対応できる備蓄体制を構築するため平成26年（2014年）3月に「福岡県備蓄基本計画」を策定し、備蓄に関する各主体の役割や県・市町村が実施する施策の基本的な方向性を示しています。その中で災害発生時に必要な物資の備蓄について広く県民のみなさんに協力を呼びかけています。

自助・共助・公助の役割

平素から、県民、自主防災組織、事業所等が災害時に必要な物資を備蓄しておくことを基本とします

県民



自主防災



自主防災組織

事業所



- 公助（市町村や県）による備蓄や調達は、自助・共助を補完することを目的とします

- 県民などの備蓄意識の向上を図るため、市町村や県は、さまざまな手段を用いて普及啓発を推進します

