

「地域のしあわせ」実現に向けて

日常備蓄で災害に備えよう！

「日常備蓄」とは



自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日頃から備えておくことが重要です。備蓄のポイントは「普段使っているものを常に少し多めに備えること(=日常備蓄)」。

右のリスト「主な備蓄品目」を参考に、家族構成も考えながら、それぞれのご家庭に必要なものを洗い出してみましょう。それらを少し多めに購入し、古いものから順に消費、減った分を補充することで、常に少し多めの状態をキープするようにしましょう。

分量としては、ライフラインの被害や物資供給の停滞といった事態を踏まえ、まずは3日分を目標に。また、流通が徐々に回復したとしても、必要なものがすぐに入手できるようになるとは限らないことなどから、1週間やその先も見据えた備蓄を意識して進めていきましょう。

懐中電灯や充電式ラジオ、カセットコンロなど、災害に備えて準備するものは、実際に使えるか定期的に確認しておくことも重要です。

東京都で動いている日常備蓄のイメージ



災害時に必要なもの
(被災地で重宝した品目)

- カセットコンロ
- 懐中電灯
- 簡易トイレ
- 充電式ラジオ
- その他

女性の場合は、生理用品、乳幼児・高齢者がいる家庭ではオムツなどを常備

～主な備蓄品目～

(夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族で戸建て住宅にお住まいの例)
※コンタクトレンズを使用、乳幼児はアレルギーあり、高齢女性は補聴器使用者を想定
※おおよそ3日～1週間程度の目安量

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量	
食品等	水	1人1日3L	女性	生理用品	30個セット	
	無洗米	4kg		基礎化粧品	適宜	
	レトルトご飯	27食		粉ミルク	18食	
	乾麺 即席麺	3パック		スティックタイプ	18食	
	缶詰(さばの味噌煮、野菜など)	9缶		液体ミルク	18食	
	果物の缶詰	3缶	アレルギー対応	9食		
	レトルト食品	9個	離乳食	3パック		
	野菜ジュース	9本	お尻拭き	30個		
	飲み物(500ml)	9本	おむつ	18個		
	チーズ・プロテイン等	3パック	使い捨て哺乳瓶	9食		
	お菓子	3パック	おかゆ	適宜		
	栄養補助食品	9箱	補聴器用電池	90錠		
	健康飲料粉末	9袋	入れ歯洗浄剤			
	ポリ袋	1箱				
	生活用品	ラップ	1本	災害に備えて準備し、定期的 に使用確認などを行うもの	カセットコンロ	2台
アルミホイル		1本	カセットボンベ		8本	
ティッシュペーパー		4箱	簡易トイレ		45回分	
トイレペーパー		4ロール	懐中電灯		2灯	
点火棒		1本	LED ランタン		最低3台	
布製ガムテープ		2巻	ヘッドライト		4個	
軍手		9組	乾電池		適宜	
ビニール手袋		1箱	手回し充電式などのラジオ		1台	
救急箱		1箱	携帯電話 充電器		適宜	
マスク		9枚	リュックサック		1個	
常備薬		1箱				
衛生用品		除菌ウェットティッシュ	120枚			
		使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分			
		アルコールスプレー	2本			
		歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度			

東京 備蓄ナビ

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>

備蓄 5つのポイント ～「東京防災」より～



オール電化住宅の必需品

オール電化住宅の場合、停電になったときにはお湯を沸かすこともできなくなります。お湯が使えれば、カップ麺など多くの食料品を利用できます。そこでカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。オール電化住宅ではなくても、ガスが供給されなくなったときにはカセットコンロが大いに役立ちます。

冷蔵庫は食料品備蓄庫

一般家庭であれば、冷蔵庫の中やそのほかの買い置き食料品が1～2週間分あると言われています。例えば冷凍庫の物から食べ始め、次に冷蔵庫の物、そのほかの食品、と順序を考えれば、普段ある物で数日間は食べつなぐことができます。

使用期限をチェック

食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも期限があります。いざというときにあわてないよう、定期的な点検しましょう。

ひとり暮らしの備蓄

ひとり暮らしの方は、冷蔵庫に1週間分の食料品はない場合もあるでしょう。そんなときには、カップ麺やレトルト食品、スナック菓子、ジュースなど、自分の好みの物をいつもより少し多めに買い置きしておきましょう。

生活用水の重要性

断水になると、最も困るのは生活用水が使えなくなること。いざというときに備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。また、集合住宅では受水槽の水も使えますが、どのように配分するかルールを決めておくことが大切です。

「備蓄の日」**11月19日**
(1年に1度はびち(1)く(9)の確認)

日常備蓄のキャンペーンなど
詳しい情報はこちら

都民の備蓄推進プロジェクト



おもて表紙のアンケートおよび生涯設計シミュレーションは第一生命の独自取組です。東京都が関与する取組ではありません。