



防災知恵ぶくろ

災害のニュースを聞く度「我が家も準備しなくちゃ」と思うのに、つい後回しにしてしまう災害への備え。身構えず、気負わず、日常にちょっとプラスするだけの知って得する防災アイデアを紹介します。

⑧「ながら」備蓄のススメ



「うちは災害に備えてちゃんと備蓄しています」という家庭が増えています。しかし、「備蓄品は災害時にしか使わないもの」としまい込み、いざというときに期限が切れていたり、食べ慣れない非常食ばかりだったりということも。そこで、ふだんよく使うものが災害時の備えにもなると考え、「備蓄しながら」、「使いながら」できる備蓄方法に変えてみませんか。

習慣的に備蓄「ローリングストック法」

日頃購入することの多い食料品や日用品を少し多めに買い、使った分を買い足して備蓄する「ローリングストック法」がおすすめ。在庫管理が簡単で、食品を捨てるなどの無駄も減らせます。

1

買い足す

カップ麺やレトルト食品、缶詰、食品ラップ、乾電池などを使った分だけ買い足す



3

使う

普段の暮らしで使い、無駄なく消費



2

備える

すぐ取り出せる収納で楽に在庫管理





防災知恵ぶくろ

災害のニュースを聞く度「我が家も準備しなくちゃ」と思うのに、つい後回しにしてしまう災害への備え。身構えず、気負わず、日常にちょっとプラスするだけの知って得する防災アイデアを紹介します。

図オンリーワンの防災セット



ホームセンターなどで販売されている防災セット。一般的なものは、簡易トイレや懐中電灯など生活に欠かせない物品が入っています。しかし、家族構成によって必要なものは違うはず。おむつや常備薬など個々の事情に合わせたものを足した「オンリーワンの防災セット」を作っておきましょう。飲料水や食料などの備蓄品と合わせて備えておけば、さらに安心です。

防災セットに加えるもの

①代替品がないもの



はさみ マルチツール 歯ブラシ ピンセット 爪切り

食品用ラップなど使い道が多いものも入れておこうかな

②高齢者がいる家庭に必要なもの



折り畳みの杖 身体拭きシート 常備薬 食べやすい非常食



③乳幼児がいる家庭に必要なもの



ほ乳瓶 粉ミルク 水 離乳食 おもちゃ おむつ おむつ袋

子どもが避難先で
安心できるように