

災害時の備え 見直してみましょう！

- 2024年1月に発生した能登半島地震や、昨年12月に発生した青森県東方沖地震の他、台風や線状降水帯による記録的な大雨などの風水害が各地で起きています。
- 災害はいつ、どこで起きるか予測できません。この機会に災害に対する備えを再度見直してみましょう。

なぜ食料備蓄が必要？

- 災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、物流が機能しなくなったりして、食品や日用品などが手に入らないことが想定されます。
- また、交通機関や道路状況によっては帰宅できなくなることも考えられます。
- このため、家庭や職場で一定の食料品を備蓄しておくことが重要です。



どれくらい備えればいい？

- 家庭や職場では、1人1日3食を目安に、最低でも3日分、できれば1週間分を準備
- 水は 1人1日3リットル。（飲む量と生活に使うもの）
- ガスや電気が止まっても食べられるものを用意しましょう。



無理なく続ける「ローリングストック」

- “蓄える” → “食べる” → “補充する” ことを繰り返しながら、常に一定量の食品を備蓄する方法を「ローリングストック」といいます。
- 賞味期限切れを防げ、非常時も食べなれた物が食べられ、特別な準備が少なくて済みます。

今日から家庭でできる一歩

- 家族の人数を確認
- 家にある食料をチェック
- 足りない分を少しずつ補充



防災情報は
コチラもチェック！

防災ポータル | 国土交通省

日頃から知ってほしい防災情報を確認できます。



ふくしまぼうさいウェブ | 福島県

福島県の災害情報等を確認できます。

