

~誰でもできる!

2つの備蓄スタイルで備える~



食べて・触ってみんなで考える 防災体験 配布資料



小松一・二・三丁目町会 千鳥ヶ丘町会

(協力:土浦市防災危機管理課)





はじめに:なぜ備蓄が必要か 3つの視点で考える

★ 災害時のライフライン停止に備える

- 1. 電気・水道・ガスなどのインフラが止まった際、最低限の 生活を維持するために必要
- 2. スーパーやコンビニが営業できない状況でも、食料や水を 確保できる
- 3. 医療や通信が制限される中で、家庭内での応急対応が可能になる

🏠 家庭でできる「自助」の第一歩

- 1. 自分と家族の命を守るための準備として、最も基本的かつ 重要な行動
- 2. 備蓄を通じて災害への意識が高まり、他の防災行動(避難経路確認など)にもつながる
- 3. 小さな子どもや高齢者など、支援が必要な家族を守る手段になる

△ 地域の防災力を高めるために

- 1. 一人ひとりが備蓄しておくことで、避難所や支援物資への過度な依存を防げる
- 2. 地域全体の備えが進むことで、助け合いの余裕が生まれ、 共助の力が強まる
- 3. 備蓄品の共有や情報交換を通じて、地域コミュニティの絆が深まる

2. 非常食とローリングストックの違い

非常食は

「災害時専用に備える保存食」、

ローリングストックは

「日常使いしながら備える食料管理法」です。

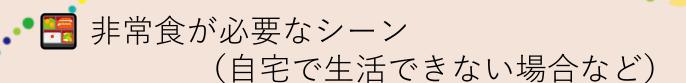
この違いを知って、賢く備蓄しましょう!!

| 項目 | 非常食 | ローリングストック |
|------|-------------------|-----------------------------|
| 用途 | 災害直後の緊急時 | 日常+災害時の備え |
| 保存期間 | 長期(3~5年) | 短期(数ヶ月~1年) |
| 管理方法 | 定期的に見直し | 日常的に消費・補充 |
| 例 | レトルトご飯、缶詰、 乾パン | インスタント味噌汁、レト ルトカレー、パックご飯 |

二つの備蓄には上記のような違いがあります。

更に、災害時の「シーン」により、どちらが有効か その違いもあります。

次のページではその「シーンの違い」ついてみて行きましょう。



- ・自宅が被災し、避難所や車中泊などで生活することになった時
- ・ライフライン(電気・水道・ガス)が長期間止まり、調理が困難 な時
- 外出や買い物ができない状況で、長期保存可能な食料が必要な時
- 支援物資が届くまでの数日間をしのぐための「命をつなぐ食料」 として

※例:アルファ米、缶詰、栄養バー、水など、調理不要で長期保 存できるもの

□ ローリングストックが活きるシーン (自宅で生活できる場合など)

- 自宅にとどまれるが、買い物に行けない・物流が止まっている時
- ライフラインが一部使える(ガスや水道が使える)ため、簡単な 調理が可能な時
- ・家族の好みに合った食事を、普段のストックから提供できる時
- ・災害後の生活を少しでも「普段通り」に保ち、安心感を得るため

※例:レトルト食品、インスタント麺、冷凍食品、常温保存できる飲料など

二つの備蓄法には、そのコスト(価格)にも大きな違いがあります。その意味では、日頃の備蓄:ローリングストックを意識してみては如何でしょうか。

尚、公民館内の展示コーナーでは、更に詳しい「ローリングストック」について解説しています。 わくわ 是非ご覧ください!