

# 災害に備える生活の工夫 ～ローリングストック法～



普段の食材、飲み物や用品を少し多めに買って、古いものから使いながら補充していく。これが「ローリングストック」です。特別な準備をしなくても、毎日の生活がそのまま災害への備えになります。



裏面も見てね！備蓄・持ち出しチェックリスト⇒

お問い合わせ：摂津市防災危機管理課 Tel06-6170-1518

# 備蓄品チェックリスト

## 飲料水・食料

- 飲料水(ひとり1日3㍑が目安)
- 非常食
- 缶詰、レトルト食品 インスタント食品など
- ローリングストックしているもの
- 携帯食
- チョコレート、キャンディーなど



## 日用品・燃料など

- 懐中電灯 携帯ラジオ
- 乾電池 カセットコンロ
- カセットボンベ
- ★ひとり1週間6本 が目安
- 食品ラップ
- ポリ袋 トイレットペーパー
- 携帯トイレ(1日5回)

最低3日～できれば7日分  
×家族の人数分が目安です

## 非常用持ち出し品チェックリスト

### 飲料水・食料

- 飲料水 非常食

### 日用品

- 携帯トイレ
- トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- マッチ・ライター 歯磨きシート
- アルミホイル 食品ラップ
- 簡易食器(割り箸、紙皿) ナイフ
- ホイッスル(笛) 筆記用具
- メガネ・コンタクトレンズ
- ポリ袋 布製ガムテープ

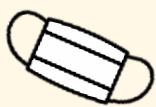


### 衣類など

- タオル類 軍手・手袋
- 衣類(上着・下着・靴下)
- レインコート 寝袋

### 感染症対策用品

- マスク
- アルコール消毒液
- スリッパ 体温計



### 救急医療品

- 常備薬
- 絆創膏・包帯・ガーゼなど



### 情報機器など



- スマートフォン 携帯ラジオ
- 懐中電灯 モバイルバッテリー

### 貴重品

- 現金(小銭) 預金通帳・印鑑
- クレジットカード※コピー等
- マイナンバーカード※コピー等
- 運転免許証※コピー等

※家族構成や世帯事情、季節等に応じて必要なものを追加しましょう。