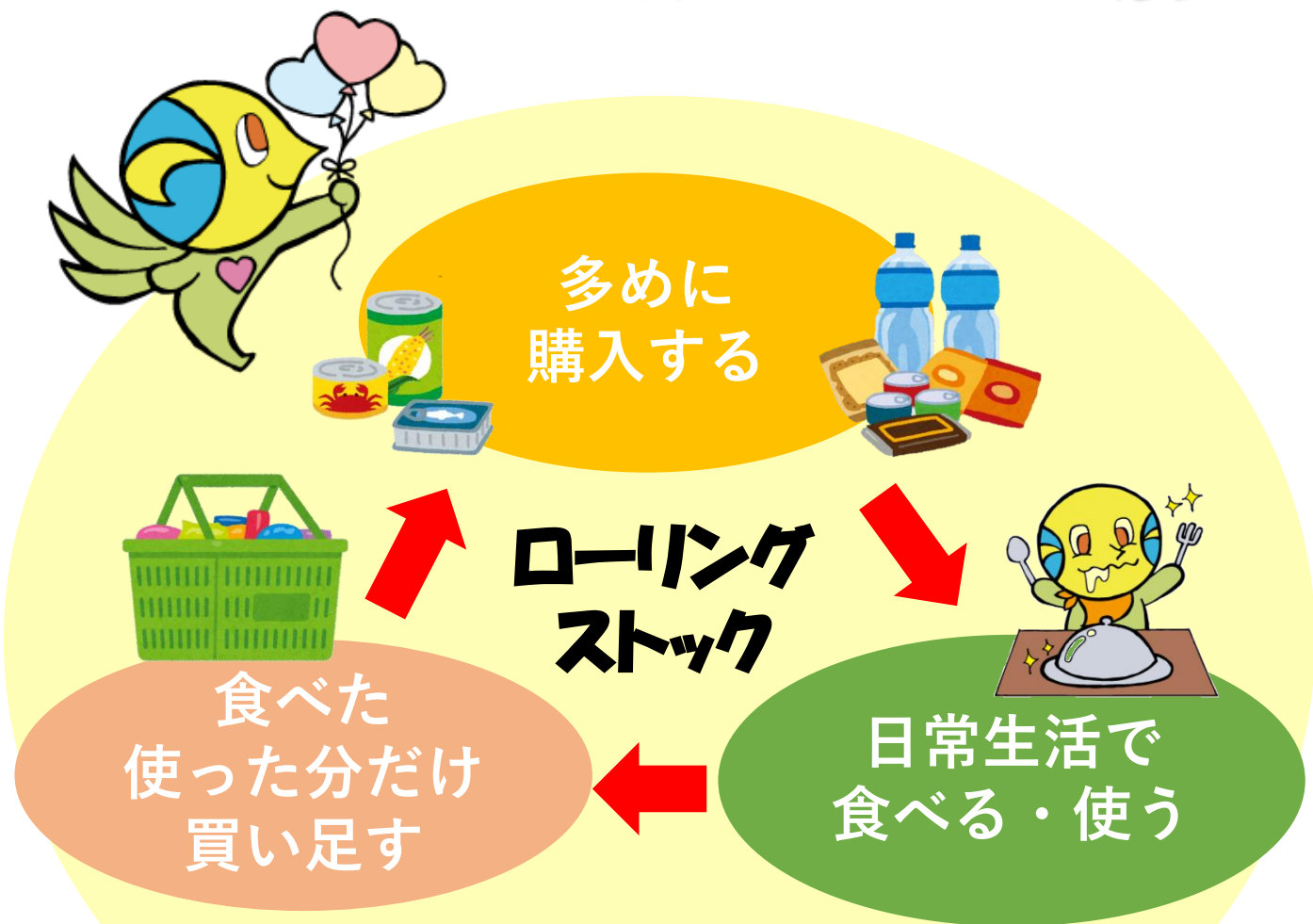


災害に備える生活の工夫 ～ローリングストック法～



非常用じゃない “日常品”で備える

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3ℓ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

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

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

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。