

家庭内備蓄のポイント

Point 1 二次災害(震災後の被害)防止のため、医薬品、衛生用品は一定期間分を備蓄しましょう。

水、食料品のほかに医薬品や衛生用品なども一定期間分備蓄するようにしましょう。体調不良の際に有効です。

Point 2 年4回を備蓄品チェック日として、使用期限のチェックをしましょう。

大きな震災後に備蓄した方は、現在の備蓄している水や食料品、医薬品などの数量や使用期限のチェックをしましょう。また、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日等、年4回を「防災用品点検の日」として、定期的に季節の変わり目の衣類の入れ替えや賞味期限切れなどのチェックを行いましょう。

Point 3 新しいものを備蓄し、古いものから使う、「ローリングストック」方式で備蓄しましょう。

備蓄のための備蓄では、賞味期限切れが不安です。そこでオススメなのが「ローリングストック」の考え方。普段利用するものを多めに保管し、一定量の備蓄を保ちながら、循環させていく方法のことです。水や食料品だけでなく、トイレトーパーなどにも応用が利く考え方です。

Point 4 医師から処方された慢性疾患薬(降圧剤、糖尿病薬)は、外出の際には3日分を携行しましょう。

有事の際は帰宅できない場合が考えられます。慢性疾患で医師から処方されているお薬については、3日分を常に携行するようにしましょう。また、おくすり手帳も携行することが望ましいです。

Point 5 食品において、必要な栄養素だけでなく、好みのものも入れておきましょう。

災害時の健康維持には、体だけでなく、心のバランスも大切です。好きな味覚の食べ物を入れておくのがポイントです。また、外出時はチョコレートやドライフルーツなど非常食をバッグに入れておきましょう。

防災関連行政サイトリンク集

国土交通省 防災ポータル

災害基礎知識、避難への備えといった日頃から知ってほしい情報や被害状況や気象情報などの災害時に見て欲しい情報が紹介されています。



首相官邸 防災の手引き

災害基礎知識、避難への備えといった日頃から知ってほしい情報や被害状況や気象情報などの災害時に見て欲しい情報が紹介されています。



農林水産省 家庭内備蓄ポータル

災害時に備えた食品ストックガイドを紹介、一般向け以外に、乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方等要配慮者向けや単身者向けのガイドも紹介されています。



JACDS作成備蓄品リストリンク集

カテゴリー別の備蓄品リストをPDFとエクセル形式で公開しています。各家庭の構成に応じてカスタマイズして活用ください。



発行・問い合わせ先

JACDS (一社)日本チェーンドラッグストア協会
防犯・有事委員会

TEL:03-6263-7351 mail:jstaff@jacds.gr.jp

備えは、日常の延長線上に。

わが家が、いちばんの 避難所 になる



備えることは
家族を
守ること

小さな一歩が
大きな安心に
つながります

今日から
できること
から始めよう

本パンフレットの見方、使い方

日本は世界でも有数の地震大国といわれており、他にも台風や洪水等の自然災害が多い国です。

首都直下型地震や南海トラフ地震等の大規模災害が発生した際には多くの地域で避難所への非難は著しく困難になります。このため家庭内備蓄の重要性はますます高まっています。

本パンフレットは、家庭内備蓄の考え方を整理したイメージ図とポイントの解説、防災関連の行政ポータルや参考となる備蓄品リストのリンク集で構成されています。

行政のポータルサイトで災害対応の基本を学び、家族構成に応じた備蓄品目リストを作成し、を準備しましょう。具体的な備蓄品の品目の参考として協会が作成したカテゴリー別のチェックリストも是非ともご活用ください。

まず家庭内備蓄をしましょう

大規模な災害が発生した場合には最低3日分、できれば1週間分(乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方等、要配慮者向けには2週間分)の備蓄が必要とされています。

災害時持ち出し品の準備も忘れずに

自宅が損壊した場合に備え、避難所へ移動のため災害時持ち出し品も準備しましょう



災害から家族を守る「家庭内備蓄」ガイド

～最初の3日間を自力で生き抜くために～
東日本大震災の教訓に基づく、店舗品切れや物流停止に備え、最初の3日間を自力で生き抜くための備蓄指針

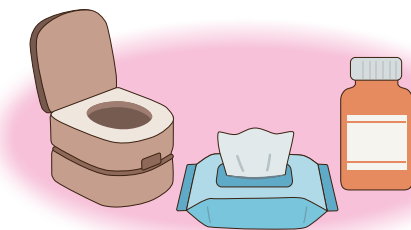
備蓄を成功させる3つの運用ルール



命と健康を守る「自分に合った、使い慣れた」必須備蓄品

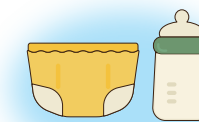


飲料、食料は最低3日分、できれば1週間分の備蓄が必要

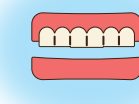


停電、断水に備えた、総合ビタミン剤や手指消毒液、簡易トイレなどの備えが重要

家族の特性に合わせた「プラスアルファ」



乳児用品



高齢者用品



ペット用品

乳幼児には粉ミルク、高齢者には入れ歯洗浄剤や介護用おむつ等、個別に追加する。

「心のケア」のための嗜好品



精神的な安定を保つため、家族の好みの食べ物、飲み物も備蓄する。

緊急時に最低限持ち出す「緊急持ち出し袋」の主要アイテム例



カテゴリ	アイテム例	備蓄のポイント
情報・灯り	懐中電灯、小型ラジオ	電池不要の手回し充電タイプがより望ましい
衛生	ウェットティッシュ、歯ブラシ	断水時の口腔ケアや体拭きに活用する
貴重品・記録	おくすり手帳、家族の写真	健康管理、離れ離れになった場合の所在確認に必要

ドラッグストアには食品、ヘルスケア用品、乳幼児用品、高齢者用品、ペット用品等、多数の商品があります。是非ともご活用ください。