

備蓄品は水と食料だけ？

富士河口湖町
地域防災課



量は
3日～1週間を考えましょう

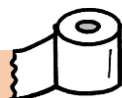
みなさんの家にも防災グッズが用意してありますか？
中身の点検をする際、普段の1日の生活を想像して、どんなものが
必要なのか考えてみましょう！ 能登半島地震(写真)のように、
水が使えなくなるかもしれません。



意外と忘れている… 衛生用品

数日間、数週間、水や電気、ガスが使えなくなったら… 避難所などでの生活が続くと、
お風呂に入れない・歯みがきができない・トイレが困る・着替えができない
など、当たり前でできていた清潔な状態が保てなくなります。不衛生な状態は、感染症などの
病気になりやすく、においが気になったり、精神的にも大きなストレスを感じることが増えます。
そのためには、衛生用品の準備も大切です。

サイズの合う衣類・下着 ウエットティッシュ 使い捨ておしぼり 制汗シート
ティッシュペーパー トイレットペーパー
生理用品(ナプキン・サニタリー袋・ショーツなど) おむつ 携帯用トイレ
タオル ハンカチ 手ぬぐい 歯ブラシ 歯みがき粉 洗面用具
水のいらないシャンプー 消毒用アルコール マスク 救急セット 医薬品
化粧道具(化粧品、くし、鏡、ヘアゴムなど) ひげそり カミソリ



など、他にもたくさんあります！

だから

町では、食料、水、資機材(発電機・懐中電灯など)に加えて、衛生用品も備蓄しています。

それなら、いざという時には町の備蓄があるから大丈夫？

(2024/6/20現在)

食料だけで計算してみると…

町全体の備蓄 41,623食



76.9%

住民の人数 27,059人×1日2食



町の全ての備蓄食料を使っても、
町全員の2食分はない！

ちなみに…

使い捨ておしぼり 21,600個 → 79.8% (1人1個はない)

生理用ナプキン 336個 → 2.4% (全女性13,705人が使わないとしても全員にはない)

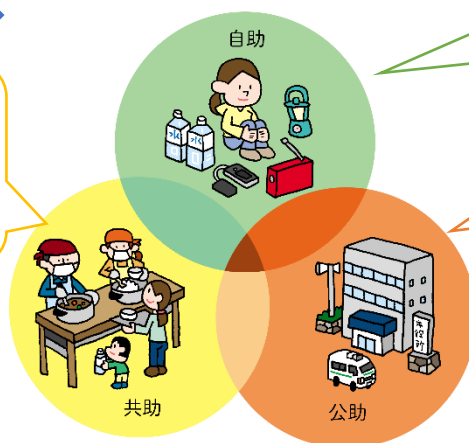
全然たりません… では、どうする？

災害時の備えのポイント

「被災者（災害にあった人）どうして助け合う」
近くの人など被災者と互いに助け合うこと



▲災害時には町内店舗の在庫も備蓄になります。「町内に食材や衛生用品があること」が大切です。



「自分の身は自分で守る」
自分と家族の命を守るために
自ら防災に取り組むこと

「国や町などの支援を受ける」
行政による公的な支援のこと

能登半島
地震での
物的支援
の様子▶



うまく組み合わせる

～備蓄と日常生活を切り離さない～ ふだん使いでカンタン備蓄『ローリングストック法』

ローリングストック
＝ローリング(回す)
＋ストック(貯める・備える)

災害時に備えて保管している備蓄品ですが、いざという時には消費期限が過ぎていたり、口に合わなかったり、使い方が分からず戸惑ったりすることがあります。また、家族分を一度に大量購入するのは大変です。そこで、特別なものを買わずにできる「ローリングストック法」がオススメです。

自分や家族が安心して
使える・食べられる
ものをふだんから
少し多めにそなえる

防災用の備蓄だけではない
家庭の中にあるものも全て**備蓄**



非常時には持出袋に
移動するだけ！

そなえる



ローリング
ストック

食べる



1年ほどの賞味期限なら
非常食にもなります。

食べた分・使った分だけ
買う

買う

キャンプや山登りなど
ふだんのアウトドアで
使ったり食べたりしても。



使用(消費)期限が
近いものを
使う(食べる)

日用品・衛生用品も
定期的に使う

共助や公助では配布数や内容に限界があるので、個別に必要な物については、
自助として日常的に備えておくようお願いいたします。