

災害時の備蓄をすすめましょう

平成31年3月

1. 成田市備蓄計画の策定について（概要）

（1）計画策定の趣旨

平成23年3月11日に発生した東日本大震災では、物流機能の停止等により、長期間に渡って生活物資が不足したほか、在宅避難者への物資の提供や支援物資の円滑な供給等に関する様々な課題が浮き彫りとなり、改めて大規模災害等の発生に備えた備蓄が重要であることが認識されました。

これらのことから、市では、今後の備蓄のあり方に関する基本的な方針等を定めた『成田市備蓄計画』を策定することとしました。

この備蓄計画では、市民による日頃からの家庭内備蓄及び地域での備蓄といった自助・共助の考え方を基本としつつ、公助である市としても大規模な地震等に対応できる食料や生活必需品、資機材等を備蓄し、最大規模の災害にも対応できる備蓄体制を構築するものとします。

（2）備蓄計画の基本的な考え方

大規模な地震等の発生直後は、交通・通信インフラの寸断等により物流機能が停止し、発災から3日間程度は被災地外からの支援物資が届かないことが想定されます。

このため、この間は、各家庭等による家庭内備蓄（自助備蓄）を中心とし、備えが不足する場合は、自主防災組織などによる共助備蓄で補完するとともに、不測の事態に備えた、市などによる公助備蓄の供給を行うことを基本とします。

こうしたことを踏まえ、備蓄計画では、発災から3日分を想定した本市の備蓄目標を定めています。



(3) 備蓄及び調達に係る基本的な考え方

① 自助・共助による備蓄

発災直後における被害や混乱を最小限にとどめるためには、市民の皆さんや自主防災組織、事業者の方々が「自らの命は自らで守る。自らの地域はみんなで見守る。」という自助・共助の意識を持って、平常時から災害時に必要な物資を備蓄しておくことが重要です。

このため、市では、市民の皆さんや地域、事業者の方々の備蓄意識の高揚を図るため、備蓄の重要性に関する普及啓発を推進していきます。

② 公助による備蓄

市における備蓄は、自助・共助備蓄により賄われる備蓄物資等を補完する目的で行い、様々な事態に的確に対応できるような物資の備蓄や調達体制を確立します。

◆ 市による備蓄・調達

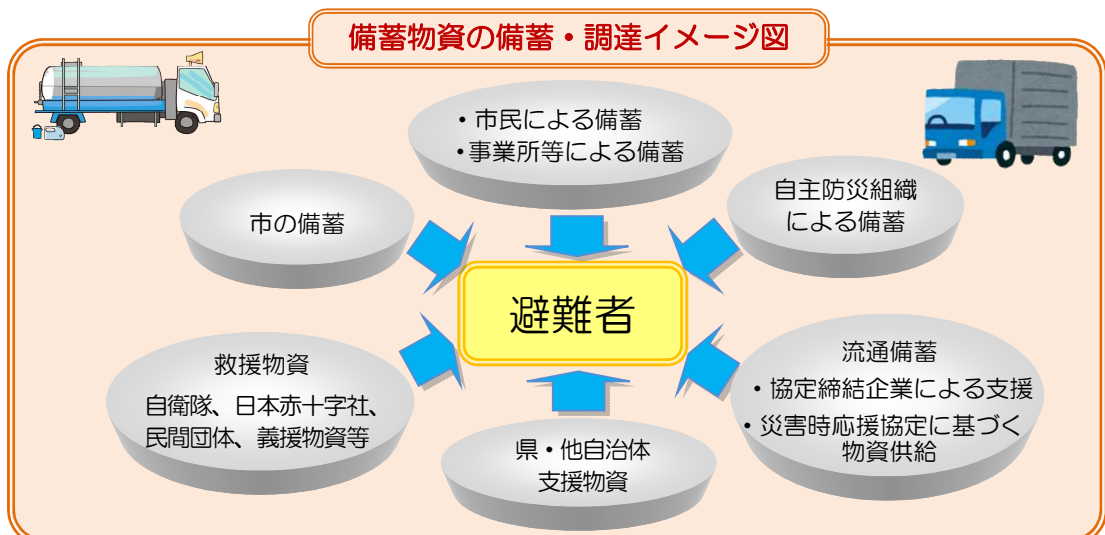
- 発災直後の生命維持や生活に最低限必要な食料・飲料水、生活必需品等の物資や避難所運営に必要な資機材を中心とした備蓄に努めます。
- 発災から3日間に必要とする物資を賄うことができるような備蓄目標を立て、計画的な備蓄を進めます。
- 要配慮者の方や女性の避難生活に必要な物資の備蓄、食物アレルギーに対応した備蓄物資を検討するなどの配慮に努めます。

◆ 流通備蓄による調達

- 民間事業者や他自治体と事前に協定を締結し、災害時に必要な物資を速やかに調達できる体制を整えます。
- 大規模な災害時には、協定先事業者が被災し、調達が困難となることも想定されるため、多様な調達先の確保に努めます。

◆ プッシュ型による調達

- 災害の状況がつかめず、連絡が取れない状況においては、ニーズに関わらず、国・県などから支援を受けます。



2. 備蓄に対する取組み

(1) 「家庭内備蓄（自助備蓄）」を実践しましょう

◆なぜ備えが必要なの？



- ・店舗の品物はすぐ、売り切れてしまいます。
- ・メーカーの生産が止まり、供給されなくなります。
- ・メーカーの生産が追いつかない状況になります。
- ・支援物資の輸送が困難という予測があります。

こうした事態に備えるため、日頃から、最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組みましょう。

◆日頃から考えておきたい「備え」



◎3段階の備えをすると安心

食料品の備蓄は、災害発生当日に調理不要で食べられる1日分の備え、市などからの食料が届くまでの3日分の備え、食料の供給が滞る場合の1週間分程度の備えと、3段階で行いましょう。

備え	日数
1日分	1日
3日分	3日
1週間分	7日

◎我が家の備蓄リストを作っておきましょう

必要なものは、年齢や健康状態、そして好みによっても異なります。市からの応急物資だけでは必要なものが手に入らないことが考えられますので、家族単位の備蓄リストを作っておきましょう。



◎備蓄できる食料品を多めに買っておきましょう

備蓄するものは防災用の保存食品以外でもOK。ふだんの食事に使える保存性の高い食料品を多めに買い置きし、賞味期限をときどきチェック。計画的に消費、買い足しをすれば、十分な備蓄が可能です。



◎日持ちする野菜や果物、調味料も買い置きを

野菜や果物は、避難生活中に不足しやすいビタミン、ミネラル、食物繊維の補給に役立ちます。また、家族の好みに合った調味料は、重宝します。必須ではありませんが、買い置きがおすすめ。

◎取り出しやすいところに保管しましょう

「ふだん使わないから」と、備蓄品を棚の奥の取り出しにくいところなどに置くのはNG。なるべく目につくところに置き、定期的に賞味期限や季節に合った備蓄かどうかをチェックすれば安心です。

緊急時に備えて、まずはここから！食料品備蓄をはじめましょう

少なくとも次の4品目は用意しておきましょう。最低限必要な食料を確保することができます。

【水】

飲料水については、1日1人あたり3リットルが目安となります。4人家族では12リットル。2リットルペットボトル6本入りの段ボール箱1箱が1日分の目安です。



【米】

米は保存性が高く、栄養、保存スペースなどとても優れているため、備蓄の柱としましょう。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。



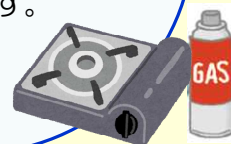
【非常食】

ガス、水道が使えない場合でも食べることができるものとして、乾パンを備えておくことが重宝します。また、缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

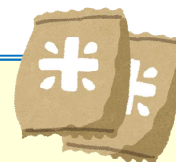


【カセットコンロ】

火元は、カセットコンロ用のボンベが役に立ちます。1日3食分の調理用としてボンベ2本、3日分なら6本あると安心です。



～米を中心とした備えをしましょう～



- お米は保存性の高い食品です。栄養的にもエネルギーの供給源となり、調理のしやすさ・多彩さ、費用、保存スペースのどれをとっても優れていますので、**備蓄の柱**としましょう。
- 備蓄には、食味・風味を維持するために日光の当たる場所を避け、涼しいところで保管します。より長期間用の備蓄にもお米を多めに買い置くことで、的確かつ簡便に対応できます。
- また、無洗米であれば、米を研ぐ必要が無く、水が節約できます。

食料品備蓄リスト

次の「大人1人・1食分の目安」を参考に、各家庭の人数に合わせて最低でも3日間、できれば1週間生活するのに必要な食料の備蓄に取り組みましょう。

【必須】

	品目	1食分の 目安(例)	1週間分の 目安(例)	我が家の 備蓄量	消費期限
必需品	水	1人1日 3ℓ			
	カセットボンベ等の燃料	1本約90分/1週間分で9本			
主食	精米又は無洗米 (1食=0.5号とすると2kg入りで27食分)	1食分(75g)	9食分		
	レトルトご飯、アルファ米	1パック	7パック		
	パン(食パン)	1食分	1食分		
	もち	2個(切り餅)			
	乾麺(うどん、そば、パスタ)	100g	200g(2食分)		
	即席麺、カップ麺	1個	1個		
	乾パン、パンの缶詰	1缶			
主菜	シリアル類 等	50g	50g(1食分)		
	肉・魚・大豆等の缶詰	1缶	11缶		
	レトルト食品	1パック	7パック		
	豆腐(充填)		2食		
	乾物(鰹節、桜エビ、煮干し等)		適量		
	ロングライフ牛乳 等		1本		

【副菜】

	品目	1週間分の 目安(例)	我が家の 備蓄量	消費期限
野菜・ 海藻類等	梅干し	適量		
	のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき	各1袋(50g)		
	日持ちする野菜類(玉ねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)	適量		
	缶詰(トマト水煮等)	1缶(400g)		
	野菜ジュース類	190g 7缶		
汁物	インスタントみそ汁、即席スープ等	3袋		
果物	缶詰(桃、みかん、パイナップル等)	適量		
	日持ちする果物(バナナ、りんご、みかん、柿等)	適量		
その他	調味料(塩、味噌、醤油、砂糖、酢等)	適量		
	嗜好品(お茶、コーヒー、ココア等)	適量		
	菓子類(チョコレート、飴、ビスケット等)	適量		
	その他(ふりかけ、はちみつ、ジャム等)	適量		

非常持出品リスト

- 災害後の救助や救援物資の到着までに、最低限必要なものは準備しておきましょう。
- 両手が使えるように、非常用持出袋やリュックサックなどにまとめ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

項目	☑	品目	項目	☑	品目
貴重品類	<input type="checkbox"/>	現金（小銭を含む）	非常食品	<input type="checkbox"/>	飲料水
	<input type="checkbox"/>	車や家の予備鍵		<input type="checkbox"/>	非常食（アルファ化米・缶詰等）
	<input type="checkbox"/>	預金通帳・権利証券		<input type="checkbox"/>	栄養補助食品
	<input type="checkbox"/>	健康保険証		<input type="checkbox"/>	アメ・チョコレート
	<input type="checkbox"/>	身分証明書（免許証等）		<input type="checkbox"/>	粉ミルク・哺乳瓶
	<input type="checkbox"/>	印鑑		<input type="checkbox"/>	介護食・アレルギー対応食など
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
避難用具	<input type="checkbox"/>	懐中電灯	衣類等	<input type="checkbox"/>	下着類・替えの上着
	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ		<input type="checkbox"/>	長袖・長ズボン
	<input type="checkbox"/>	予備の乾電池		<input type="checkbox"/>	防寒用ジャケット・雨具
	<input type="checkbox"/>	ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/>	紙おむつ・乳幼児の衣類
	<input type="checkbox"/>	救助を呼ぶための笛		<input type="checkbox"/>	タオル
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	底の厚い運動靴
生活用品	<input type="checkbox"/>	厚手の手袋	応急医薬品等	<input type="checkbox"/>	ガーゼ・包帯・ばんそうこう
	<input type="checkbox"/>	毛布		<input type="checkbox"/>	傷薬・目薬・消毒液
	<input type="checkbox"/>	スリッパ		<input type="checkbox"/>	風邪薬・胃腸薬
	<input type="checkbox"/>	缶切り		<input type="checkbox"/>	その他の常備薬
	<input type="checkbox"/>	ライター・マッチ		<input type="checkbox"/>	三角巾
	<input type="checkbox"/>	万能ナイフ		<input type="checkbox"/>	お薬手帳
	<input type="checkbox"/>	ラップ・アルミホイル		<input type="checkbox"/>	メガネ
	<input type="checkbox"/>	携帯用トイレ		<input type="checkbox"/>	入れ歯・補聴器等
	<input type="checkbox"/>	ちり紙・紐・ロープ		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	歯みがきセット・石鹸		その他	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	生理用品	<input type="checkbox"/>		ペットフード、リード、ゲージ（ペットを飼っている人）
	<input type="checkbox"/>	トイレトーパー・ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	古新聞・ビニール袋・レジ袋	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	筆記用具	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>	携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/>		



「備えて終わり」ではありません！

- 年4回を備蓄品のチェック日として、消費期限のチェックをしましょう。

9月1日、12月1日、3月1日、6月1日の年4回を、「防災用品点検の日」として、現在の備蓄している水や食料品などの数量や日付けのチェックを定期的に行いましょう。

- 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。

「ローリングストック方式」は、日常的に食べる、ある程度保存が可能な食料品などをあらかじめ多めに購入し、定期的に消費したら、その分買い足すことを繰り返す備蓄方法です。普段から食べ慣れているものが備蓄されていれば、いざという時にも抵抗なく食べられます。

※水や食料品だけでなく、トイレトーパーや電池など生活用品にも応用が利く考え方です。



- 年齢や病気、体調に合わせ、必要な食品は多めにストックしておきましょう。

- ・高齢者には、柔らかくて食べやすい、おかゆのレトルトパックや介護食等を備えておきましょう。
- ・乳幼児には、多めの水と育児用ミルクやベビーフードといった離乳食等を備えておきましょう。
- ・持病等で食事に制限のある方や食物アレルギーの方がいる場合には、特別食（疾病用）やアレルギーフリー食等を備えておきましょう。
- ・ペットを飼っている場合は、ペットフードの準備も必要です。避難所ではペットフードを備蓄していないため、飼い主の責任で準備しましょう。



- 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、外出時にはチョコレートや飴、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。



～ 普段の暮らしにも防災意識をもちましょう ～

※日頃から冷蔵庫には数日分の食料を蓄え、おかずの作り置きや冷凍保存を活用することも備蓄法の一つです。

※備蓄食は食べては補充、取り出しやすい場所に保管しましょう。

(2) 「事業所備蓄」を実践しましょう

災害後は、公共交通の不通、道路の崩壊等により従業員等が帰宅困難になる可能性も考えられます。

このため、従業員等が事業所内に待機できるよう、3日分以上*の飲料水や食料を準備するとともに、排泄や睡眠等に必要な生活用品も備蓄するようにしましょう。

※発災時の被救助者の生存率は4日目以降激減することから、発災後3日間は救助・救出活動を優先させる必要があります。そのため、従業員の一斉帰宅が救助救出の妨げとならないよう、最低でも発災後3日間は企業等が従業員を施設内に待機させておくことが望まれます。



非常備蓄品リスト

項目	☑	品目	項目	☑	品目
非常食品	<input type="checkbox"/>	飲料水	応急手当用品	<input type="checkbox"/>	ガーゼ・包帯・ばんそうこう
	<input type="checkbox"/>	非常食（アルファ米・缶詰等）		<input type="checkbox"/>	止血帯・三角巾
	<input type="checkbox"/>	栄養補助食品		<input type="checkbox"/>	傷薬・目薬・消毒液
	<input type="checkbox"/>	アメ・チョコレート		<input type="checkbox"/>	風邪薬・胃腸薬
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
排泄・衛生用品	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	防護資材	<input type="checkbox"/>	ヘルメット
	<input type="checkbox"/>	トイレットペーパー		<input type="checkbox"/>	軍手
	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ		<input type="checkbox"/>	ビニールシート
	<input type="checkbox"/>	消毒用アルコール		<input type="checkbox"/>	マスク
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	
生活用品	<input type="checkbox"/>	毛布	救助作業用資機材	<input type="checkbox"/>	パール
	<input type="checkbox"/>	タオル・洗面道具		<input type="checkbox"/>	スコップ
	<input type="checkbox"/>	小型ライト・懐中電灯		<input type="checkbox"/>	ロープ
	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ		<input type="checkbox"/>	のこぎり
	<input type="checkbox"/>	ライター・マッチ		<input type="checkbox"/>	ハンマー
	<input type="checkbox"/>	乾電池		<input type="checkbox"/>	ジャッキ
	<input type="checkbox"/>	消火器		<input type="checkbox"/>	はしご
	<input type="checkbox"/>	運動靴		<input type="checkbox"/>	ホイッスル
	<input type="checkbox"/>	携帯電話の充電器		<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	

～ 従業員等への備蓄の奨励 ～

車の走行が困難な場合に、徒歩で帰宅しなければならないことを考慮して、携行できる非常食品、ペットボトル飲料水、運動靴、携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器、常備薬等の準備を奨励しましょう。