

防災知識



～ローリングストック法って知ってる?～

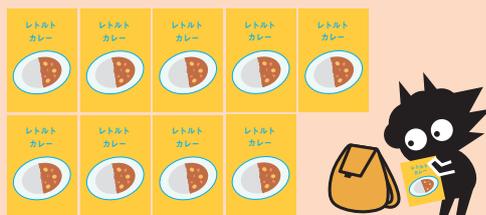
問合先 危機管理課 ☎ 620・1617

災害が起きた時、冷静に行動するには、日頃からの準備が大切です。災害時はライフラインの停止などにより、食料や救援物資が届くまで数日かかることがあります。市では、各家庭で7日分の食料を備蓄しておくことを推奨しています。

災害発生から1～3日目は、冷凍庫や冷蔵庫に買い置きしている食品を、4～6日目は**ローリングストック法**（下図参照）で備蓄した非常食（レトルト等）を、7日目以降は、フリーズドライ食品や缶詰等を活用しましょう。今回は、いつもの食事で無理なく備蓄できる、ローリングストック法を紹介します。

① 備える

一人あたり、最低3日分（9食分）の非常食を用意する

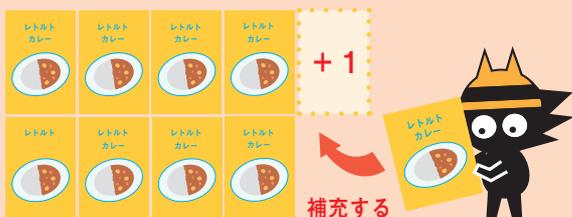


ローリングストック法とは？

- 普段食べているレトルト食品などを非常食として備える ■
- 定期的に食べて消費期限切れを防止する ■
- 食べた分だけ買い足して新しく備える ■

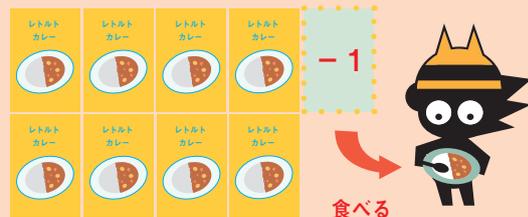
③ 買い足す

食べた1食分を買い足して補充する



② 食べる

月に1度、日を決めて1食分の非常食を食べる



防災ハンドブックも
活用しよう！

いざという時に役に立つ情報や、取るべき行動等を掲載。危機管理課・市民生活相談課で配付しています（右図読み取りでダウンロード可）。

