



健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第113号 2025年 4月



前回は「非常時の持ち出し品リスト」をご紹介しました。今回は災害に備えて必要な『備蓄品』を紹介します。何をどのくらい備蓄しておけばいいのか、目安を確認しておきましょう。

まずは「水」と「食料」の確保を！

最低3日分～1週間分×人数分の量を備蓄しておいた方が望ましいとされています。

水(1人分の目安)

1日3L(飲料水+調理用)



水だけでなく、お茶やお好みの飲料水も合わせて必要量を確保してもOK
賞味期限が5～10年の長期保存用の水も販売されているので、備蓄には最適です。

食料

主食

- お米やパックご飯
- 即席麺や乾麺
- その他シリアル等



主菜

- レトルト食品
(牛丼の素やカレー、
パスタソース等)
- 肉や魚の缶詰



副菜、その他

- 日持ちする果物や野菜
- 野菜ジュース
- 梅干しや乾燥わかめ、海苔
- インスタント味噌汁やスープ
- 調味料
- お菓子類
(ビスケットやチョコレート等)



普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考慮して古いものから消費、そして、消費した分を買い足すことで、常に一定の量の食品を備蓄しておきましょう。

熱源の確保にカセットコンロ(ボンベ)

熱源を確保できれば、災害時の食の選択肢が大幅に広がります。カセットボンベは1人1週間分で約6本備蓄しておきましょう。



非常食もおすすめ！

- **アルファ米**：一度炊いたお米を乾燥させたもの。お湯やお水を注ぐと軟らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねている所もポイント。
- **レスキューフーズボックス**：火や電気を使わず、付属の発熱剤で温めるだけで簡単に食べることができる食品セット。

味の好みは人によって様々。普段から試食して好みの味を揃えておけるといいですね。

その他

- ウエットティッシュや除菌スプレー等
- 使い捨て可能な割りばし、スプーンやフォーク、紙皿など
- 携帯トイレ
- 照明器具(懐中電灯など)
- 医薬品や救急セット(お薬手帳も一緒に！)
- 生理用ナプキンやおむつ、尿取りパッド等
- 情報収集ツール(携帯用ラジオ、スマートフォン用のバッテリー等)
- 寒い時期に備えて毛布やカイロなどの防寒具



備蓄以外に出来ること



■災害リスクの確認を

自分が住んでいる地域でどんな災害が起こりやすいのかをハザードマップ等で確認しておきましょう。浸水被害や土砂災害の発生する危険のある場所、避難所の位置などの確認を。

■避難先・避難経路の確認を

- 指定緊急避難場所

災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所です。洪水や土砂災害、地震など、災害の種類ごとに異なります。

- 指定避難所

自宅が被災して帰宅できない場合などに一定期間、避難生活をするための施設です。