

7 災害に
そなえよう



災害に備えた食料品の備蓄

実施期間 通年

～ 自分の命は自分で守る ～

主食



副菜



主菜



最低3日分～1週間分

その他



非常持出品と備蓄品の準備



災害が発生するとライフラインや物流の復旧まで時間を要することが予想されます。日頃から家庭で食料品などを備えておきましょう。

備蓄や主食・主菜・副菜の組み合わせについて、防災講話や訓練などで紹介しています。



消費した備蓄品(食料品)を買い足しながら、一定の量を常に備蓄しておく取り組みを「ローリングストック」と言います。