

9月1日は**防災の日**です。

いつ、どこで発生するか分からない自然災害に備えて  
年に1度、防災について考える日に行ってみませんか？

今回のテーマは備蓄品についてです。ご自宅に災害備蓄品はどのくらい揃っていますか？  
是非チェックしてみてください。



## 主な備蓄品リスト

### 非常持ち出し品

避難しなければならない状況で持ち出す最小限の必需品。

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯         | <input type="checkbox"/> 飲料水、非常食               |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ        | <input type="checkbox"/> 救急用品（絆創膏、薬など）         |
| <input type="checkbox"/> 予備の電池、携帯用充電器 | <input type="checkbox"/> 衛生用品（タオル、ウェットティッシュなど） |
| <input type="checkbox"/> 笛            | <input type="checkbox"/> 文具品（筆記用具、はさみなど）       |
| <input type="checkbox"/> 現金（小銭も多めに）   | <input type="checkbox"/> 軍手                    |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑      | <input type="checkbox"/> 雨具                    |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証        | <input type="checkbox"/> ビニール袋                 |



現在はマスクや消毒液もあると良いですね。  
また、乳幼児、妊婦、高齢者、介護者がいる等、  
それぞれの家庭によって必要なものは異なります。  
実際にシミュレーションしてみることも大切です。

### 備蓄品

災害復旧までの数日間（推奨1週間）のための備蓄品。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 飲食料品（最低でも3日分、出来れば7日分）<br>・水...1日分3リットル×家族の人数<br>・非常食...カンパン、缶詰、レトルト品、お菓子など | <input type="checkbox"/> 身近な小物<br>・ラップ<br>・ゴミ袋<br>・ガムテープ<br>・新聞紙、段ボール<br>・トイレトペーパー<br>・ビニールシート |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ろうそく（マッチ、ライター）  |  |
| <input type="checkbox"/> 乾電池  |  |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ボンベ  |  |
| <input type="checkbox"/> 着替え  |  |



弊社でも個別にハザードマップをご提供させていただきます。  
何かご相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください☆



## ご存知ですか？ ローリングストック法



長期保存ができる非常食の備蓄は、1度準備してしまえば安心というような油断があり、気が付いた時やいざという時に、消費期限が過ぎてしまっていることがあります。

ローリングストック法は、**家族がいつも食べている食材・食品や、好きなものを多めに買って置き、普段の食事で消費したら、使った分を補充し、つねに一定量を家庭に備蓄するというものです。**非常時でもいつもと同じ食事ができるのは、とても心強く、安心できます。

『ローリングストック法』で検索すると備蓄するのにおすすめの食材や具体的な方法など、沢山紹介されています。

- ストックするのは『食べなれた食品』
- 備蓄した食品は普段から食べる
- 食べた分は早めに補充する



## 自治体のガイドブック

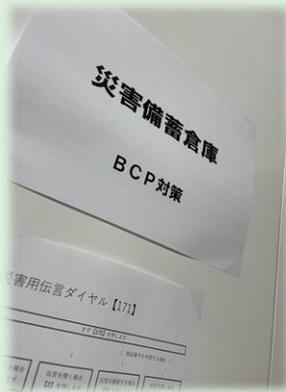
お住いの地域の防災ガイドを調べたことはありますか？各自治体のホームページなどでは、防災に関する情報提供が行われています。是非1度確認して活用してみてください。

こちらはアルタスがある所沢市の防災ガイドブックですが、とても充実した内容になっています。市役所や、まちづくりセンターで配布しているそうです。所沢市のホームページからも見ることが出来ます。



## アルタスの防災対策

災害時の為に倉庫を用意中の一部はこのような感じです。→ローリングストック実践中！（笑）カップ麺は夜食として。



それ以外にも、**転倒防止対策の突っ張り棒**をしたり**棚の下にストッパー**を挟み込んでいます。万が一ガラスが割れても大丈夫のように**飛散防止のフィルム**も貼りました！

