

🏠 おうちで備えるキャンペーン

倒壊する建物、途絶える電気・水道、空になる店舗。
その時、東京は止まる。首都直下地震 30年以内に70%の確率で。
明日が"その日"でも、生き抜くための一歩を、今。

Rollingstock

食べたら

準備

廻

す

備

蓄

いたばし
防災

プラス

板橋区

ITABASHI

板橋区危機管理部地域防災支援課 03-3579-2152

区内商業施設で実施
詳細はこちらから▶



普段の食材を少し多めに買っておこう！

今すぐできる「ローリングストック」

大規模な災害が発生した場合、食品や日用品の店舗販売の再開にはおおむね7日間かかるといわれています。そのため、最初の3日間は冷蔵庫や冷凍庫内の食品を、4日目以降は普段からローリングストックしている食品を食べましょう。

なお、店頭販売が再開したとしても、必要なものが必ず手に入るとは限りませんので、**可能な限り1週間分の食品(常温保存が可能なもの)**を用意しておきましょう。

家庭備蓄の例(1週間分/大人2人の場合)

家庭の備蓄を
チェック！

必需品		水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L(飲料水+調理用水)	
		カセットコンロ×1台	
		カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本	
主食		米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	
		乾麺 ※そうめん2袋(300g/袋)、パスタ2袋(600g/袋)	
		カップ麺類×6食	
		パックご飯×6個	
主 菜 たんぱく質		レトルト食品×18食 ※牛丼の素、カレーなど	
		パスタソース×6食	
		缶詰(肉・魚)×18缶	
副 菜 その他		日持ちする野菜類	
		梅干し、のり、乾燥わかめなど	
		野菜ジュース・果汁ジュースなど	
		調味料	
		即席スープ	
		お菓子	
日用品	☐ 割りばし・紙皿・紙コップ ☐ ラップ ☐ アルミホイル ☐ ヘッドライト ☐ 乾電池 ☐ ビニール袋 ☐ ハンカチ・タオル ☐ マスク ☐ 消毒液(ウェットタオル) ☐ ライター・マッチ ☐ 携帯トイレ・簡易トイレ → 普段の生活に必要なものはお家の備蓄をチェック		