

# 自然災害に備えた自宅での備蓄について

～「都民の備蓄推進プロジェクト」の展開～

## ■ はじめに

東京都では、首都直下地震をはじめとする自然災害の発生に備え、都が進める取組はもちろんのこと、都民や企業の皆さんの取組を促す様々な取組を進め、東京の防災力向上を目指しています。

「都民の備蓄推進プロジェクト」は、いつ起こるか分からない自然災害に対して、各家庭における食料品や生活必需品の備えの重要性を知っていただき、具体的な備えにつなげていくことを目的としています。

今後、プロジェクトで掲げる取組を順次展開していきますので、ぜひご自身の自宅での備えを行う上でご参考として下さい。

## ■ 自助による備蓄の必要性

≪災害発生時のイメージ（大規模地震のケース）≫

首都直下地震等の大規模地震が発生

### ◆ 想定される主な事態

- ・ライフラインが被害を受け、電気・ガス・水道・下水道などが当面の間使えない恐れ
- ・道路等ががれきで塞がれるなど物資の流通に支障が出て、必要なものが手に入りづらい恐れ
- ・自宅の倒壊等を免れた多くの都民は、当面こうした環境のもと、自宅に留まって生活することが想定

電力 7日、通信 14日  
上下水道 30日  
都市ガス 60日

各々のライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数※

道路閉塞等の発生



発災後、数日程度は流通が機能しない恐れ

自宅が倒壊・焼失

避難所での生活

最大約 220万人※

自宅が無事だった人

自宅での生活  
約 1,000万人

※「首都直下地震等による東京の被害想定（平成24年4月東京都防災会議）報告書より」

**自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日頃から備えておくことが重要**

以下の3つの視点を踏まえ、様々な取組を展開

### 視点①

「日常備蓄」の考え方

少し多めに購入



食べる・使う

日用品を少し多めに備える

「日常備蓄」の考え方に基じた備蓄を実践

### 視点②

備えるべき品目・量

どういった品目やどのくらいの量を備蓄すればよいのか例示



### 視点③

「備蓄の日」の設定

1年に1度、各家庭で備蓄状況を確認してもらうための日を設定

「備蓄の日」  
11月19日



## ■ 備蓄を行う上で必要な3つの視点

### 視点① 「日常備蓄」の考え方

○これまでは、「備蓄」を普段活用しないものを用意する特別な準備と考える傾向にあり、そのことが備蓄の「管理」や「継続」を困難にし、家庭において備蓄が進まない要因でした。

#### 従来の「備蓄」の考え方

災害に備えて、特別なモノを準備すること

・長期保存できる食料品  
(乾パン・アルファ化米等)  
⇒普段は食べないもの



・身を守るための防災用品  
(ヘッドライト・消火器等)  
⇒1回購入したら終わり



- 自宅で生活する場合に備えた備蓄は、特別な準備を必要とするものではありません。日頃から自宅で利用、活用しているものを少し多めに備えることで、災害時にも活用することができます。
- 乳幼児・高齢者がいる家庭では、オムツや常備薬<sup>※</sup>など、生活する上で必要不可欠なものもありますので、これらにつきましても、日頃から多めに蓄えておきましょう。
- また、被災地を経験して重宝したものなど、災害時に特に必要なものは、事前に準備し、定期的に確認しましょう。

※常備薬については、特に慢性的な疾患を持つ方等で、日常的に処方薬(注射薬等を含む。)を必要としている方は、手持ちの処方薬を切らさないよう、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を心がけましょう。いつくるかわからない災害の備えにもなります。

#### ◆ 日常備蓄のイメージ



**発災しても自宅でも当面生活すること(在宅避難)が可能に**

### 視点② 最小限備えるべき品目や量について(備蓄ユニット)

- どのようなものをどのくらい備えたらよいかイメージできない方も多い傾向にあるため、被災地の経験から重要だったものなど、都内の標準的な家族構成を踏まえた食料品・生活必需品を参考までに示します。
- なお、各家庭の抱える環境は様々であり、本来、各自で備える品目や量を考えることが大事ですので、あくまでも一つの例として、参考にしてください。

【参考】備蓄ユニットのイメージ(夫婦と乳幼児1人、高齢女性1人の4人の家族構成)



一見多く見えますが、収納してみると日頃のストックの延長線上で、災害時の備えができます！



乳幼児・高齢者が特に必要なもの



収納イメージ

【参考モデル】主な備蓄ユニット（常にキープしておく分）

夫婦と乳幼児1人、高齢女性1人の4人の家族構成  
 ・父 東京太郎（40）教師：カレーが大好き  
 ・母 東京香（36）保険会社勤務：現在育休中、コンタクト使用  
 ・子 東京之介（11か月）：卵アレルギーがある  
 ・祖母 東京子（70）：高血圧、入れ歯、耳が遠い



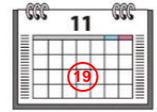
	日常使い（常にキープしておく分）	災害への備え
被災地の経験から	<input type="checkbox"/> 水（飲料用、調理用等）（2ℓ12本） <input type="checkbox"/> カセットコトコ 1個、カセットガスボンベ 2セット（6本） <input type="checkbox"/> 常備薬（市販薬） 2～3種類 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ（複数回使用）30回分 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 必要分 <input type="checkbox"/> 手回し充電式等のラジオ 1個
食品	<input type="checkbox"/> 主食・無洗米 5和、レトルトご飯6個 ・乾麺 1パック、即席めん 3個 <input type="checkbox"/> 主菜・缶詰（さばのみそ煮、野菜等）各6缶 <input type="checkbox"/> レトルト 9パック <input type="checkbox"/> 缶詰（果物等）1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> 飲料（500ml）6本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各1式	<p>カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい。</p> <p>加熱しなくても食べられる。</p> <p>野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う。</p> <p>加熱しなくても食べられる。</p> <p>給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる</p>
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック（30枚） <input type="checkbox"/> ビニール袋 1袋、救急箱 1箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 1パック（5個） <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1パック（12ロール） <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 1パック（除菌100枚） <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1箱（1か月分） <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 1袋（10個） <input type="checkbox"/> 点火棒 1個	<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 3個（個数分） <input type="checkbox"/> 手拭き手袋 1箱（100枚）
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 2パック（30個×2）	災害時に使い慣れたものを使用できる。
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク2箱（スティックタイプ10本×2、アレルギー対応） <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上（アレルギー対応） <input type="checkbox"/> おしりふき 1パック <input type="checkbox"/> おむつ 1パック（70枚）	災害時にすぐに手に入らない恐れがあり、命に係わる場合もある。食べ慣れたものを使用できる。
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬（処方薬） 1シート <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入歯洗浄剤 1箱（30錠）	災害時にすぐに手に入らない恐れがあり、命に係わる場合もある。食べ慣れたものを使用できる。

※このリストも参考にしながら、自分にあつたものを備えましょう。

### 視点③ 「備蓄の日」の設定

○備蓄品の消費期限の管理が難しかったり、継続することが面倒と考えたりする傾向にあり、各家庭で備蓄の状況等を定期的に確認することが大事です。このため、家族で備蓄の確認について考えたりするきっかけとなるよう、「備蓄の日」を設けました。

▶「備蓄の日」 **11月19日**  
(1年に1度はびち(1)く(9)の確認)



【「備蓄の日」の実践例】

- ・懐中電灯や充電式ラジオの使用確認、電池の入れ替え等の実施
- ・災害時を想定して、電気・ガスを使わずにカセットコンロを活用して調理 など

○また、家庭だけでなく、職場においても、例えば机の引き出しなどを活用して個別に備蓄を行うなど、自助による備蓄の確保を進めましょう。

### ■「都民の備蓄推進プロジェクト」の今後の展開について

○東京都では、都民の皆様が家庭における備蓄を継続して行っていけるよう、区市町村や民間企業とも連携しながら、今後様々な取組を展開していきます。

【今後の主な取組イメージ】（現時点のイメージで、今後の検討の中で取組を展開します。）

①「防災ブック<sup>※</sup>」や SNS を活用した普及啓発の実施

- ・防災ブックや防災ホームページを活用し、日頃から備蓄の普及啓発を実施
- ※一家に一冊常備され防災指針となるもので、今後配布予定

②都民に働きかけるキャンペーンの実施

- ・災害食レシピの募集など



③「備蓄の日」イベント等の実施

- ・備蓄の考え方を普及啓発するイベントを開催



④防災教育・防災訓練等の活用

- ・区市町村や企業等と連携し、学校の防災教育や企業の BCP 訓練等での備蓄品の活用



今後、様々なプロジェクトを展開します。都民の皆様も、日頃から家庭での備蓄に取り組み、いつ起きるかわからない災害に備えましょう。