



## 簡単！ローリングストック

～災害備蓄を考えよう～

### ローリングストックとは

普段から少し多めに食料などを買っておき、使った分だけ新しく買い足して常に一定量を家に備蓄しておくこと。



※最低3日分(できれば1週間分)の備蓄をお願いします。  
詳しくは県のウェブページへ。  
<https://www.pref.tottori.lg.jp/Item/84956.htm>



岡山県庁危機管理政策課

☎0857-26-7892 F 0857-26-8137

✉kikikanri-seisaku@pref.tottori.lg.jp

普段の生活で使う食料などを多めに買い置きし、一定量を備蓄しておく「ローリングストック」。災害に備え、実践しやすいローリングストックを活用しながら備蓄に取り組みましょう。

全国各地で大規模な災害が頻発し、食料の供給が途絶えたり、避難所に支援助物資が届かなかつたりするニュースを見聞きします。こうした事態に備え、備蓄には最低3日分(推奨

1週間分)の用意が必要とされています。しかし、限りあるスペースでの備蓄はなかなか大変。非常食だけでなく、レトルトカレーや水、ポテトチップスなど日常使いの食料を、消費しながらバランスよく備える方法なら無理なく実践できます。

備蓄は災害時だけでなく、病気やけがなどで外出を控えなければならぬ場合にも役立ちます。家庭で今一度、備蓄について考えてみましょう。