



# 災害を知り 備える

危機対策課危機対策係 23-3801

## 9月1日は防災の日！

災害は前触れもなく、突然起こります。最近では、気象庁から南海トラフ地震の「臨時情報（巨大地震注意報）」が初めて発表されました。近年は、北海道においても台風の影響を受けることやゲリラ豪雨が発生するなど、今後いつどんな災害が起きるかわかりません。

もしもの時に備え、普段の生活から「ローリングストック」を取り入れましょう。

## ローリングストックとは？

ローリングストックとは、普段の生活で使う食料品や日用品を少し多めに購入しておき、日常生活の中でストック品のうち古いものから順に使用し、使った分を新しく買い足していくことで、常に一定量の食料品などを家に備蓄しておく方法です。いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

災害への備えは多岐にわたるため、全てを準備するのは難しいです。まずは、自分にできることから少しずつ始めてみましょう。



### 多めに用意する

備蓄する食料品や日用品を購入します。通常の「買い置き」の観点からも考えてみましょう。水やレトルト食品、缶詰はもちろん、野菜などの生鮮品や冷凍食品も備蓄に含めることができます。

### 古いものから使う

購入したもののうち、古いものから毎日の生活の中で消費していきます。

定期的に消費する日を設定すると、ローリングストックがスムーズに回るようになります。

### 補充する

災害はいつ起きるかわかりません。消費したものは、普段の買い物でなるべく早く補充をすることで、常に必要なものが備えられている状態を保つようにしましょう。

広告