

南海トラフ巨大地震

各地の避難者数（発生1週間後）

※内閣府作業部会想定（最悪のケース）単位・万人



被害が広範囲かつ甚大で支援が届きにくい

自宅避難の可能性

（電気、ガス、水道なし）

自宅避難で最低限そろえたいもの

✓チェックを入れて確認しよう

- LEDランタン 3～4個**
アウトドア用は特に機能が高い。電池の備えも忘れずに
- 水 1人1日2ℓ（1週間14ℓ）**
（飲用・調理用）
通常は1日3ℓと言われるが、備蓄量が膨大。2ℓでもしのげる
- 簡易トイレ 50枚以上**
消臭機能付きが必須。使用期限が長く、多いに越したことはない
- 携帯・スマートフォン充電バッテリー 大容量1個**
手回し充電機能が付いたものなども販売されている
- カセットこんろ 1台**
ボンベは家族1人につき5本は備蓄を。使用期限は6～7年と長い

- クーラーボックス 2個**
災害時に冷蔵庫・冷凍庫から食品を移す。普段から一定量の保冷剤を冷凍しておく
- 携帯ラジオ 1個**
LEDライトや手回し充電機能が付いたものも販売されている
- 現金 数万円**
停電になると現金自動預払機（ATM）が使えず、カード決済も不能に。公衆電話用の小銭も用意を
- 口腔（こうくう）ケアウエットティッシュ 100枚入り数本**
水がなくても歯磨きでき、肺炎などの予防になる。食器洗いにも応用可能
- ポリ袋 大中小 各数十枚**
バケツにかぶせて水を運ぶ、器にかぶせて使い捨て食器にするなど活用法多数

食料備蓄 ローリングストック法

例・レトルトカレー（賞味期限1年）を4袋備蓄する



3日間の食料備蓄の例（大人2人分）

※品目は農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド(案)」から3日分を抜粋。賞味期限は神戸新聞社が複数の大型店で店頭に並んでいる状態を調べた

主食（18食分）

品名	賞味期限	備蓄数
レトルトご飯	(1年)	10パック
カップ麺	(4カ月)	2個
アルファ化米	(5年)	4パック
乾麺パスタ	(2～3年)	200ℓ (2食)

主菜（18食分）

品名	賞味期限	備蓄数
肉缶詰	(2年)	2缶
魚缶詰	(2年)	8缶
レトルトハンバーグ	(3カ月)	2パック
レトルト親子丼	(1年)	2パック
レトルトカレー	(1～2年)	2パック
レトルトパスタソース	(1年)	2パック

その他

フリーズドライ野菜スープ	6パック
(半年～1年)	

備蓄分と日常の食料をプラスして1週間分を確保

冷蔵庫・冷凍庫の食材をクーラーボックスに移し、カセットこんろで調理

日頃、日持ちがするものは買い置きを心がける



現実味帯びる「自宅避難」

備蓄再確認

DISASTER FILE III

内閣府の作業部会は昨年5月、同地震対策の最終報告で、これまで3日分が目安だった家庭の備蓄を1週間分に拡大した。農林水産省は昨年末、1週間分の備蓄例を盛り込んだガイド案を示した。

だが、防災啓発に取り組むNPO法人「プラス・アーツ」（神戸市中央区）の永田和理理事長（45）は「1週間分は4人家族で84食分とかなり量が多い。備蓄は3日分とし、日常の買い置きを生かせば、1週間はしのげる」と提案する。

定期的に消費して買い足す「ローリングストック法」による備蓄に加え、日持ちする食品は多めに買う。災害時はクーラーボックスで冷蔵庫・冷凍庫の在庫を維持し、カセットこんろで調理する。永田理事長は「最後は行政が守ってくれる」という考え方は変えるべきだ。家族のことを思い浮かべ、備蓄を考えてほしい」と呼び掛ける。

（森本尚樹）