

1週間分の食事の備えはありますか？

～ローリングストックのすすめ～



ご家庭の防災グッズの中に、水や長期保存食品は入っていますか？

食糧備蓄については、3日分を目安にしている方も多いと思いますが、非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある大地震では、「1週間以上」の備蓄が望ましいと言われています。

防災グッズともう一つ、プラスアルファの備えとして、ご家庭でできる

「ローリングストック法」を紹介します。

ローリングストック？ ローリングは回転するっていうことだから回転する備蓄？聞いたことないな・・・？



防災グッズの中の食料を定期的（1か月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法です。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。

例えばお茶のペットボトルを購入して飲む場合・・・



購入したお茶をすぐに飲むのではなく、まずストック保管に加えて、保管してあるペットボトルの、古い方から飲みます。



この飲料が備蓄であり、「ローリングストック」した備蓄です。



保健センター	電話番号
中央保健センター	229-3164
久居保健センター	255-8864
河芸保健センター	245-1212
芸濃保健センター	266-2520
美里保健センター	279-8128
安濃保健センター	268-5800
香良洲保健センター	292-4183
一志保健センター	295-0112
白山保健センター	262-7294
美杉保健センター	272-8089