

「日常備蓄」を進めましょう

～災害発生後の自宅での生活継続のために～



「東京防災」公式キャラクター
防サイくん

首都直下地震等の大規模災害に備え、 食べ物や日用品を少し多めに備える 「日常備蓄」を実践しましょう

日常備蓄って
何だろう



「日常備蓄」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しているものを少し多めに備えることで、発災時にも自宅で当面生活することが可能になるのです。

東京都で勧めている日常備蓄のイメージ

STEP 1

少し多く購入



古いものから順に消費

STEP 2

使う・食べる



STEP 4

使う・食べる



STEP 3

減った分を補充



常に少し多めの状態をキープ

災害時に 必要なもの

(被災地で重宝した品目)

- カセットコンロ
- 懐中電灯
- 携帯トイレ・簡易トイレ
- 充電式ラジオ など

女性の場合は、生理用品、乳幼児・高齢者がいる家庭ではオムツなどを常備

災害に備えて
備蓄しよう

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**ことが大切です！





どんなものが
必要な？

主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢女性1人の4人家族で戸建て住宅にお住まいの例)

※おおよそ3日程度の目安量

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
食品等	<input type="checkbox"/> 水	1人1日3L
	<input type="checkbox"/> 無洗米	4kg
	<input type="checkbox"/> レトルトご飯	27食
	<input type="checkbox"/> 乾麺 即席麺	3パック
	<input type="checkbox"/> 缶詰 (さばの味噌煮、野菜など)	9缶
	<input type="checkbox"/> 果物の缶詰	3缶
	<input type="checkbox"/> レトルト食品	9個
	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	9本
	<input type="checkbox"/> 飲み物 (500ml)	9本
	<input type="checkbox"/> チーズ・プロテインバー等	3パック
	<input type="checkbox"/> お菓子	3パック
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	9箱
	<input type="checkbox"/> 健康飲料粉末	9袋
	生活用品	<input type="checkbox"/> ポリ袋
<input type="checkbox"/> ラップ		1本
<input type="checkbox"/> アルミホイル		1本
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー		4箱
<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー		4ロール
<input type="checkbox"/> 点火棒		1本
<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ		2巻
<input type="checkbox"/> 軍手		9組
<input type="checkbox"/> ビニール手袋		1箱
衛生用品		<input type="checkbox"/> 救急箱
	<input type="checkbox"/> マスク	9枚
	<input type="checkbox"/> 常備薬	1箱
	<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	120枚
	<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ	1人1か月分
	<input type="checkbox"/> アルコールスプレー	2本
	<input type="checkbox"/> 歯磨き用ウェットティッシュ	90枚程度

分類	日常使い (常にキープしておく分)	数量
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品	30個セット
	<input type="checkbox"/> 基礎化粧品	適宜
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク スティックタイプ	18食
	<input type="checkbox"/> 液体ミルク	18食
	<input type="checkbox"/> アレルギー対応離乳食	9食
	<input type="checkbox"/> お尻拭き	3パック
	<input type="checkbox"/> おむつ	30個
高齢者	<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	18個
	<input type="checkbox"/> おかゆ	9食
	<input type="checkbox"/> 補聴器用電池	適宜
	<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤	12錠

災害に備えて準備し、定期的 に使用確認などを行うもの	数量
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	2台
<input type="checkbox"/> カセットボンベ	8本
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・簡易トイレ	45回分
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	2灯
<input type="checkbox"/> LED ランタン	最低3台
<input type="checkbox"/> ヘッドライト	4個
<input type="checkbox"/> 乾電池	適宜
<input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ	1台
<input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器	適宜
<input type="checkbox"/> リュックサック	1個



災害はいつ起こるか分かりません

首都直下地震等の大規模災害が発生すると…

- 電気・ガス・水道・下水道などが使えなくなることがあります

■各々のライフラインの機能を回復させるのに要する想定日数

電力4日、通信 4日
上下水道21日
都市ガス42日 

- 道路等ががれきで塞がれるなど、数日程度は流通が機能しない恐れがあります

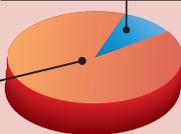


©消防防災科学センター

- 自宅が無事だった人は、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されます

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都の被害想定（令和4年5月25日公表）」より

定期的に
確認しよう



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



東京都は、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう毎年11月19日を「備蓄の日」としています。

備蓄に関する詳しい情報はこちら ➡

都民の備蓄推進プロジェクト

検索 

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1001855/index.html>

必要な備蓄品・数量は家族構成やお住まいにより異なります。

東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみよう！

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>



「日常備蓄」を進めましょう 令和7年10月版

編集発行／東京都総務局総合防災部防災戦略課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号
電話：03-5388-2549

印刷／株式会社シンソークリエイト

登録番号(7)42

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。