

事業所防災リーダーに向けて、防災知識や防災に関するお知らせ等を定期的に発信します。

問題

東京都帰宅困難者対策条例で目安としている
従業員1人1日当たりの水の備蓄量は？

①500ml ②1L ③3L



成人は、1日2.5L程度の水分(大便、小便、汗、涙など)を排出するといわれています。
飲料水や、調理用なども含め、1人あたり1日3Lを目安に用意しましょう。

正解: ③3L



3日分の備蓄の種類・目安分量(1名あたり)

最大同時出社人数×3日分の備蓄を用意しましょう。

- 飲料水 : 1日3L×3日=9L
- 備蓄用食料品 : 1日3食×3日=9食
- 非常用トイレ : 1日5回程度×3日=15回分
- 衛生用品(ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、トイレトペーパー、アルコール消毒液、消臭剤など)
- 寝具(毛布、エアマット、アルミシートなど)
- その他(ゴミ袋、ビニール手袋、台所用ラップ、充電器、ラジオ、電池、ランタン、救急箱、工具)



管理方法

- ・配布しやすいように、また、被害により使用できなくならないように、数か所に分けて保管しましょう
- ・備蓄の保管場所、それぞれの賞味期限など、マニュアルやリストを作成しておきましょう
- ・配布ルールも併せてマニュアル化しておくともスムーズです
- ・事業所が飲食店の場合や、事業所内に食堂がある場合は、ローリングストック(※1)も取り入れられます



その他、お役立ち情報

●備蓄用食料品の賞味期限が近くなったら？

- ・従業員に配布し、普段から食べ慣れてもらいましょう
- ・フードバンクなどへ寄付することもできます(※2)

●備蓄用食料品のバリエーション

- ・カセットコンロと鍋があれば、あたためられるので、幅が広がります
- ・1食はあたためかいものを用意できると、満足感が高まります
- ・水やあたためが不要なレシピも把握しておくとも安心です

●様々な用途に使える台所用ラップ

- ・体に巻いて断熱に
- ・生ゴミやおむつを包んで防臭に
- ・ビニール手袋の代わりに
- ・ラップを敷いて皿を使うと、洗い物が減り節水に(※3)

●備蓄品の情報共有

アレルギーや宗教等により食事に制限がある人もいます。
また、暑さ寒さ対策、女性用品など、特定の物や薬が必要な人もいます。
事業所として**備蓄している品目の情報**を所内で公開・共有することにより、**足りないものは各自で用意してもらうよう**呼び掛けましょう。

(※1)ローリングストック:備蓄している食材等を日常的に使いながら買い足していく方法

(※2)参考:事業所防災リーダー通信2022 Vol.42『備蓄食品のフードロス対策』

(※3)参考:事業所防災リーダー通信2023 Vol.17『水道が止まってしまった場合に備える』
事業所防災リーダー通信2023 Vol.18『水不足に陥ったときのために』



一時滞在できるように
3日分の備蓄
を用意しましょう

