



# ローリングストック法

～日常の備えで、いざという時も安心～

普段から食べているものを  
少し多めに買い置きして、  
**「使ったら補充」**するだけの  
かんたんな備蓄方法です

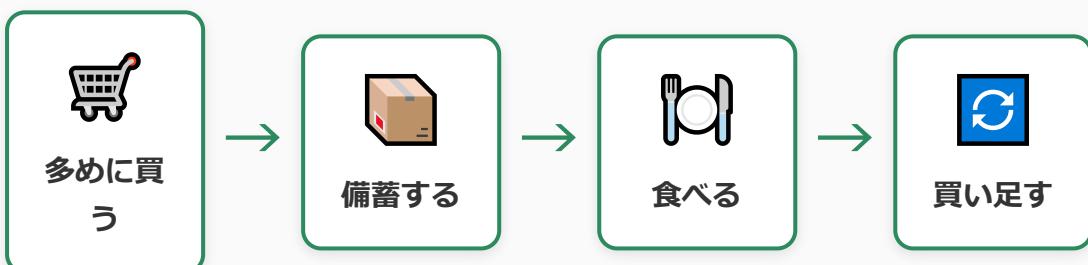
中頓別町役場

## 1 ローリングストック法とは？

### ⚠️ 中頓別町で備蓄が大切な理由

- 冬の積雪で道路が通れなくなることがあります
- 集落が広い範囲に点在しており、孤立するおそれがあります
- お店が限られているため、日頃からの備えが大切です

「ローリングストック法」とは、特別な非常食を買いそろえるのではなく、普段から食べているものを少し多めに買っておき、食べた分だけ買い足していく方法です。いつも新鮮な食品が備蓄でき、賞味期限切れの心配もありません。



この繰り返しで、常に新しい備蓄ができます！

### ● おすすめ備蓄品【食料】

#### △ 主食になるもの

- ✓ パックごはん
- ✓ カップ麺・袋麺
- ✓ 乾麺（うどん・そば）
- ✓ 餅・シリアル

#### □ おかずになるもの

- ✓ 缶詰（魚・肉・豆）
- ✓ レトルトカレー
- ✓ レトルト丼・おかゆ
- ✓ ふりかけ・佃煮

### ❖ どれくらい備蓄すればいい？

最低でも**3日分**、できれば**1週間分**の備えがあると安心です。水は**1人1日3リットル**が目安。2人暮らしで3日分なら、18リットル（2L×9本）が必要です。

## 2 備蓄品リスト・高齢の方へ

### 飲み物・日用品

#### □ 飲料・その他

- ✓ 水（1人1日3L目安）
- ✓ お茶・スポーツ飲料
- ✓ 野菜ジュース
- ✓ お菓子・飴・ようかん

#### □ 日用品

- ✓ カセットコンロ・ボンベ
- ✓ 懐中電灯・乾電池
- ✓ 携帯ラジオ
- ✓ トイレットペーパー
- ✓ ウェットティッシュ
- ✓ 常備薬・お薬手帳

### ご高齢の方におすすめの備蓄品

#### やわらかい食品

おかゆ（レトルト）、やわらかパン、煮魚の缶詰、ポタージュスープ

#### 栄養を補うもの

栄養補助ゼリー、経口補水液、野菜ジュース、プロテイン飲料

#### 飲み込みやすいもの

とろみ調整食品、ゼリー飲料、プリン、茶碗蒸し（レトルト）

#### 忘れずに準備！

お薬手帳のコピー、持病のお薬、入れ歯洗浄剤、老眼鏡の予備

### \* 中頓別の冬に備える



#### 暖房の備え

石油ストーブ  
灯油の備蓄



#### 防寒具

使い捨てカイロ  
毛布・厚手靴下



#### 車の中にも

毛布・スコップ  
非常食・水



#### 停電対策

LEDランタン  
モバイルバッテリー



### 冬の停電は命に関わります

暖房が使えなくなると室温が急激に下がります。電気を使わない暖房器具（石油ストーブなど）と燃料の備蓄は、冬の中頓別では特に大切です。

### ③ チェックリスト・地域の助け合い

#### ✓ わが家の備蓄チェックリスト

水（1人1日3L×日数分）

主食（ごはん・麺類）

缶詰・レトルト食品

カセットコンロ・ボンベ

懐中電灯・ランタン

乾電池（予備も）

携帯ラジオ

常備薬・お薬手帳

灯油・暖房器具（冬）

トイレットペーパー

現金（小銭も）

モバイルバッテリー

#### 💡 ローリングストックを続けるコツ

- ・毎月1日など、賞味期限をチェックする日を決める
- ・買い物では「1つ使ったら1つ買う」を習慣にする
- ・賞味期限が近いものから手前に置いて使う
- ・家族みんなで置き場所を共有しておく

#### 🤝 地域で助け合いましょう

中頓別町では、各地域に集落が点在しています。災害時には、**ご近所同士の助け合い**がとても大切です。

- ・日頃から**ご近所の方と声をかけ合いましょう**
- ・一人暮らしの方、お年寄りの方を**気にかけましよう**
- ・避難場所や連絡方法を**確認**しておきましょう

📞 中頓別町役場 TEL: 01634-6-1111

お困りごとは「困りごと相談窓口」へお気軽にどうぞ



自分の備え・地域の助け合い・町の支援で  
「災害に強い中頓別」をつくりましょう