

第1号

2026年
秋公社
賃貸みんなの
防災だより

みんなで備えて、みんなで守る

いつ起こるか分からない災害。いざという時に近くに住む方との助け合いが大きな力になります。この「みんなの防災だより」では、ご家庭でできる備えに加え、共同住宅に関する防災情報等を今後、定期的にお届けしていきます。

まずは3日分の備蓄を！

災害が起こると、支援物資が届くまでに**3日以上**かかることが想定されています。最低でも**3日分**、できれば**1週間分**くらいを家庭で備蓄しておくことが重要です。

備えておきたいもの(例)



水

1人1日3Lが目安
(飲料水+調理用)



食料(主食・主菜)

レトルト・缶詰・乾物
など



インスタント食品

非常用ご飯
など



簡易トイレ

1人1日5回分が目安



ライト・電池

懐中電灯・予備電池
モバイルバッテリー



常備薬・衛生用品

持病の薬・絆創膏・
マスク・ウェットティッシュなど



家族構成や持病、赤ちゃんや高齢者がいる場合は、必要なものを**追加**して備えましょう。

ローリングストックで備えましょう！

普段から少し多めに食料や日用品を買い置きし、**使った分を買い足していく**ことで、常に一定量を備蓄しておく方法です。



ローリングストックとは？



特別なことは不要！

無理なく続けられる備え方です。

できることから少しずつ、
みんなで備えて、安心できる毎日を。

神奈川県住宅供給公社
一般社団法人かながわ土地建物保全協会
一般財団法人若葉台まちづくりセンター

我が家の防災チェック

できていることに✓を入れましょう！

- ☐ **水は備えていますか？**
3リットル×3日間×家族の人数が目安です。
お茶やジュースもあると気分転換に良いでしょう。
- ☐ **食料は備えていますか？**
缶詰、レトルト、フリーズドライ食品、乾麺、
乾物、餅、お菓子など、3日以上ありますか？
- ☐ **生活用品は備えていますか？**
トイレットペーパー、ティッシュ、マスク、手袋、袋、
ウェットティッシュ、常備薬、電池などのストックを。
- ☐ **持病に配慮した備蓄をしていますか？**
アレルギーや持病などに配慮した食品・薬などを
準備していますか？
- ☐ **非常用持ち出し袋はありますか？**
避難する際に必要なものをまとめて、
すぐ持ち出せる場所に置いていますか？

まずは、**コレ！** 今日からできる、はじめの一步

必要な量を把握し、リストを作ってみましょう！



買い物のときに少しずつ増やしていきましょう！



一気に揃える必要はありません。普段の買い物に少しずつ買い足していくことで、無理なく備蓄を続けられます。

防災豆知識

知っておくと、いざという時に役立ちます！

備蓄品は、
すぐに持ち出せるところに保管しましょう。

家族みんなに共有を忘れずに。



春 ・花粉対策
・マスク など



夏 ・日よけグッズ
・冷却シート
・虫よけ など



秋 ・乾燥対策
・衣類の調整 など



冬 ・カイロ
・防寒具
・保温シート など

暑さ・寒さ対策、虫よけ・
熱中症対策等、**季節ごとに見直しましょう。**

意外と忘れがちなものも、準備しておくで安心です。



めがね・
コンタクトレンズ



ベビー用品
(ミルク・おむつなど)



現金
(小銭があると便利)



持病の薬・
お薬手帳



モバイルバッテリー・
電池



ウェットティッシュ・
生理用品 など

地域の防災情報 お住まいの地域の情報をチェックしましょう！

自治体の防災情報



公社住宅がある自治体の
防災情報を掲載中！

自治体公式 LINE



即時性や情報も充実！
登録を推奨しています

気象庁"キキクル"



現在の大雨・洪水・
土砂災害情報を確認！

防災アプリ



防災情報を素早く、
通知でお知らせ！

防災訓練・イベントにご参加ください！

自治会や自治体等が
実施する訓練やイベントに
ぜひご参加ください！

