

# 備えあれば憂いなし

自然災害や感染拡大が増えると予測されているいま、  
非常事態に対応できるよう、備えておくことが肝心です。  
3回シリーズで日常の備えを考えます。

# 備えあれば憂いなし

Vol.1  
日用品編  
2021年3月



非常事態になると必ず買い占めが発生するのがトイレットペーパーです。予備はおよそ4週間分以上あれば、非常時の混乱はしのげるといわれています。

**【これまでの非常事態で品不足になった日用品】**

## トイレットペーパー

**感染症拡大**

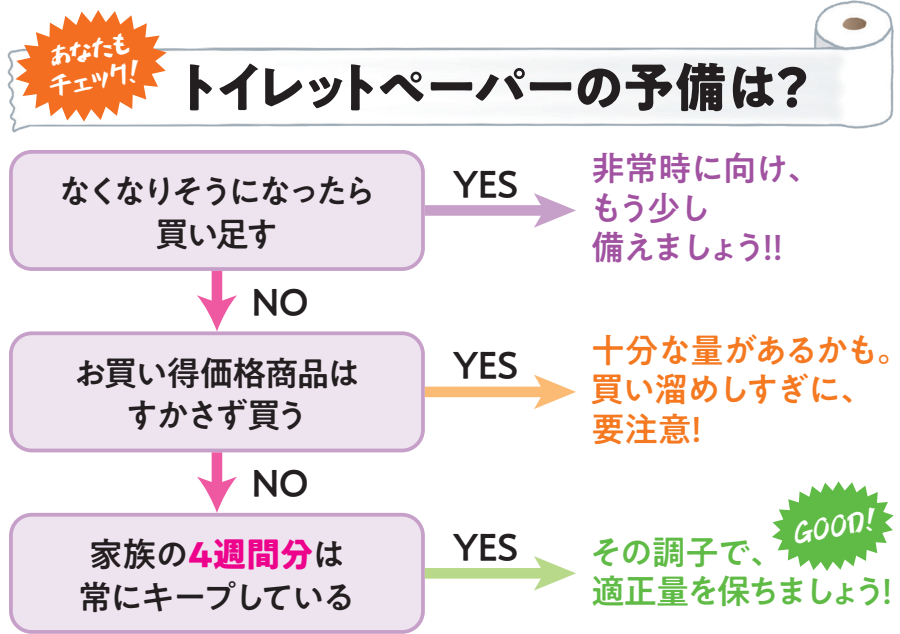
キッチンペーパー  
ボタン電池  
体温計

**震災**

カセットガスボンベ  
乾電池  
携帯電話の予備バッテリー

上記の日用品は日常的な備蓄をお勧めします。他に備蓄が推奨される日用品に小型・大型ビニール袋(透明/黒)、ラップ、カイロなどがあります。

まだ収束が見えない新型コロナウイルス感染拡大。自然災害や感染拡大が増えると予測されているいま、非常事態に対応できるよう、備えておくことが肝心です。3回シリーズで日常の備えを考えます。



以下にあてはまる人は、多めの予備が安心です。

- 目の離せない乳幼児やお年寄りがいる。
- 仕事が忙しく、買物になかなか行けない。



お片付けのプロに聞きました! **備蓄品収納のコツ**

トイレットペーパーの予備は、トイレに置くのがベストです。備蓄量は**1人4ロール**以上を目安に、家族に必要な量を考えてみてください。

これで12ロール!!  
3人家族の4週間分入ります!

床に木箱を置いて収納、布で目隠ししおしゃれに!

2倍巻きなら、4人家族分で常に8ロール以上をキープ!

高い位置の棚から、たくさん置ける!

心配な場合、もう1パックを袋のまま保管専用にするとうれいでしょう。トイレットペーパーは軽いため、押入れの天袋など高い場所でもOK。

困ったときは、一人で悩まずに「消費者ホットライン」188にご相談ください!

全国共通 ☎ **188**

消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤヤン

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

# 備えあれば憂いなし

Vol.2  
衛生用品編  
2021年3月

Vol.2 定位置に! By Mari TAKEUCHI



新型コロナウイルス第一波でのマスクや消毒液の品不足は深刻でした。これらの不足は、2009年の新型インフルエンザ感染拡大時にも起こりました。

第2回目は衛生用品の備えを考えましょう。

あなたも  
チェック!



以下にあてはまる人は、定位置管理がとっても重要です。

- 家族の人数が多い。
- ふだん忙しく、片付ける時間が取れない。



布マスクもあれば  
使い捨てマスクの予備は1~2箱で  
よさそうです。いずれも場所を決め保管しましょう。

**【これまでの感染拡大で品不足になった衛生用品】**

**マスク** **消毒液**

うがい薬  
使い捨て手袋  
除菌シート  
赤ちゃん用お尻ふき

上記の衛生用品は日常的な備蓄をお勧めします。他に備蓄が推奨される衛生用品に、救急セット、オムツ、生理用品、非常用トイレなどがあります。

お片付けのプロに聞きました!

## 備蓄品収納のコツ

袋や棚にラベルをつけると迷子が減ります。マスクや消毒液など雑多な物は、袋やカゴで仲間を1か所にまとめるのがオススメです。

とくしまお片付けラボ 竹内 真理 先生

紙袋を有効利用!  
細かな物をまとめるのに便利!

ラベルをつけて、種類別にしつかり分けます!

カゴにまとめて棚に!

中身の見えるカゴを活用! ラベルで定位置をキープ!

同じ仲間はまとめ、違う物はしっかり分けて、定位置に置くのがお片付けの基本です。小さい物ほど、置き場所を意識的に決めましょう!

困ったときは、一人で悩まずに  
「消費者ホットライン」188にご相談ください!

全国共通 ☎ 188

消費者庁  
消費者ホットライン188  
イメージキャラクター  
イヤヤン

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

# 備えあれば憂いなし

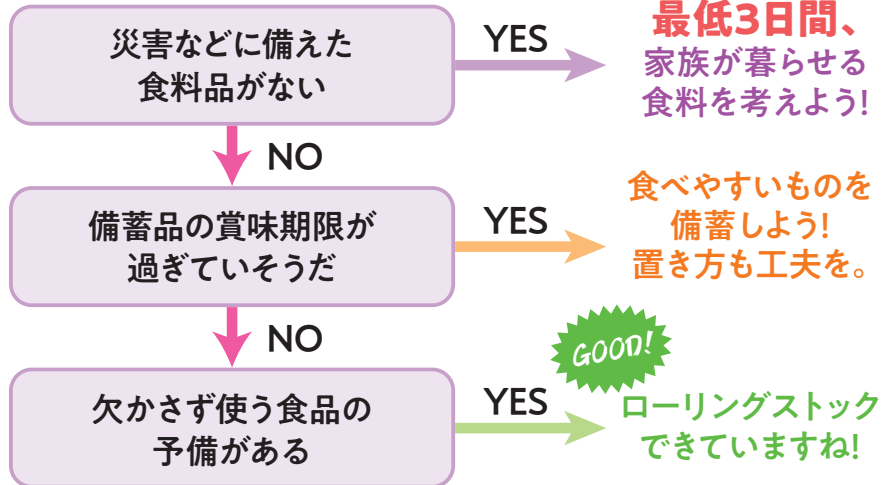
Vol.3  
食品編  
2021年  
3~4月

Vol.3 何を備える? By Mari TAKEUCHI



新型コロナウイルス第一波では、さまざまな食品の不足がみられました。非常事態では買い占めが起こりがちです。第3回目は食品の備えを考えましょう。

## 食品、何を備蓄する?



### ◎ローリングストックとは?

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

## 備蓄品収納のコツ



とくしまお片付けラボ 竹内 真理 先生

①同じ仲間はまとめ、違う物はしっかり分ける。

②何があるかパッと分かるよう、詰め込まない!

③置くもの、置く場所の維持にはラベルが重要!



④手前が使えるよう、買い足した新しいものは後ろに入れる!

まず備えが必要な食品を決めましょう。食べたい物で、ある程度保存できるものを備え、使ったら買い足します。食品の備蓄は、買って終わりではありません。食品ロスを出さない仕組み①~④が肝心です!

家族がしのげる食品を 最低3日間分用意しましょう!

【これまでの非常事態で買い占めが起こった食品】

- 即席 ラーメン
- 缶詰 水
- レトルト食品
- パックご飯
- パスタ
- パン
- インスタント食品

困ったときは、一人で悩まずに 「消費者ホットライン」188にご相談ください!

地方公共団体が設置している身近な消費生活センターや消費生活相談窓口をご案内します。

全国共通

☎ 188



消費者庁 消費者ホットライン188 イメージキャラクター イヤン