

9月は防災月間です

高めよう！ 防災意識・備蓄習慣

『水の備え』が、家族を守る
いちばん身近な防災です。



1人1日3ℓの“飲み水”を備蓄しよう！

※手洗い・洗顔・トイレなどに使う生活用水も合わせると、1人1日
合計13ℓの水が必要になると言われています。



2026年は台風が非常に早いペースで発生
しています。また8月に襲った千葉豪雨の
ような災害も頻発しており、日頃から防災
意識を高めること、そして忘れないこと
が、自分の身や大切な家族を守るために
大切です。



飲料水は『1人1日3ℓ』を目安に、
少なくとも3日分の備蓄をおすすめします。
生活用水として、1人1日約10ℓも
必要とされています。



飲み水3ℓ＋生活用水10ℓ
＝1人1日13ℓが目安です。



- ✓ 自宅まで配送… 重い水を運ぶ手間なし
- ✓ 買い忘れ防止… 定期配送がおすすめ
定期的に届いて、常に新しいストック
- ✓ 地域密着型配送…
近くの担当拠点がサポート
- ✓ 1本12ℓボトルで、省スペースなのに
たっぷり備蓄

いつものお水注文本数に備蓄分（裏面の備蓄量
早見表参照）をプラスして1度ご注文ください。
残りの在庫本数が備蓄分の本数になったら、い
つもの本数を注文し、先入れ先出しで使用して
いけばローリングストックになります♪

ローリングストックってなに？

災害に備えて普段から少し多めに飲料水を備蓄し、日常的に使いながら、使った分だけ定期的買い足していく備蓄方法です。

特に飲料水は、1人1日3ℓを目安に、最低3日分(合計9ℓ)は備えておきましょう。

賞味期限前に計画的に消費し、新しいボトルを補充するサイクルが大切です。

こんな備蓄はキケンかも？

- × 賞味期限が切れている
- × 備蓄量が少なすぎる
- × 押入れの奥で忘れている



家族構成別 飲料水の備蓄量 早見表 (1人1日3ℓ×3日分)

人数	3日分の必要飲料水量(合計)	12ℓボトル目安
1人	9ℓ	約1本 
2人	18ℓ	約2本 
3人	27ℓ	約3本 
4人	36ℓ	約3本 
5人	45ℓ	約4本 

防災グッズも『今』に合わせて見直そう

- ・マスク 
- ・除菌アイテム 
- ・体温計 
- ・使い捨てペーパータオル 
- ・ラップ 

ハザードマップもチェック！

お住まいの地域のハザードマップを確認し、避難場所や避難経路を家族で共有しましょう

