



# 岐阜県 食べて 良。備える プロジェクト

ローリングストックと外出時の備え

全8つ  
超難問も!  
まちがい探しで  
備蓄を学ぼう!

さあ、ページを開いて  
チャレンジだ!

防寒具も食料も  
持ってきて  
ないよ...

さ、寒い...  
お腹すいた...

断水で水が  
使えないぞ...

のどかわいた...

もっと早く  
避難の準備を  
すればよかった...

お洋服が!  
アルパムと

## 外出時にあるとよいもの Check List

- |                                  |   |   |   |
|----------------------------------|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 身分証明書   | <input type="checkbox"/> 食料品<br>長期保管できるロングライフ食料   | <input type="checkbox"/> 非常用飲料水                 | 冬季に必要な品<br><input type="checkbox"/> アルミブランケット |
| <input type="checkbox"/> ライト     | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ                    | <input type="checkbox"/> 医薬品                    | <input type="checkbox"/> 防寒着、<br>レインコート       |
| <input type="checkbox"/> マスク、消毒液 | <input type="checkbox"/> スマホ充電ケーブルと<br>シガーソケットUSB | <input type="checkbox"/> おむつ、衣類など<br>乳児や幼児がいる場合 | <input type="checkbox"/> カイロ                  |



アドバイザー  
高木朗義

岐阜大学 社会システム経営学環 教授

災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。基本は、備えあれば憂い無し。でも、無理する必要はありません。災害時を想像し、普段の生活の中で、ちょっとだけ工夫してみてください。



アドバイザー  
村岡治道

岐阜大学 地域減災研究センター 特任准教授

備えは「保険」と同じ。いざというときに「あって良かった」と思えるように、あなたに必要な物を必要な量だけ準備しましょう。もちろん、定期的な見直しも忘れずに行いましょう。

### まちがい探しの答え

8問中6問の答えは本面下部にあります。  
2つの超難問の答えは、右のQRコードよりWebでご確認ください。



### 岐阜県総合防災ポータル

気象情報、避難情報、ハザードマップなどが確認できます。



### 災害時の安否確認方法はこちら!

日頃から家族や友人と話し合っておきましょう。  
また、いざというときに、使えるように訓練しましょう。



[このリーフレットに関するお問合せ先]

岐阜県危機管理部防災課 058-272-1125  
岐阜県は地域の防災の取組みをサポートします!

[間違いない答え] ①家の扉が開いている ②日持ちのしないお刺身になっている ③給油じゃなくて洗車をしている ④携帯トイレじゃなくてテレビのリモコンになっている ⑤ラジオがない ⑥Tシャツがスーツになっている (残りの超難問2つはホームページで公開しております。本面のQRコードよりご確認ください)

# まちがい探して “ローリングストック”と“外出時の備え”について学ぼう!

右が正しいイラストだよ! 間違いは全部で8つ。そのうち2つは超難問! 見つけれられるかな? (答えは裏面へ)



「少し多めに備蓄」と「使う前に補充」が鉄則!

## ローリングストック法

夕食は備蓄カレー! 買わないと! 使う前に!

1 少し多めに備蓄

2 入れ替える

ツナ缶とレトルトカレーは入れ替えて...

今日は食べておける訓練ね!

3 日常で使う

### 雪道での立ち往生

携帯トイレ 持ってきてよかった!

おしっこしたい!!!

### こまめな給油

この先にはガソリンスタンドがないからね!

### キャンプ地や別荘で

テントに寝袋があるから大丈夫よ!

今晚は冷えるらしいけど、寒くないかな?

「少し多めに備蓄」と「使う前に補充」が鉄則!

## ローリングストック法

夕食は備蓄カレー! 買わないと! 使う前に!

1 少し多めに備蓄

2 入れ替える

ツナ缶とレトルトカレーは入れ替えて...

今日は食べておける訓練ね!

3 日常で使う

### 雪道での立ち往生

携帯トイレ 持ってきてよかった!

おしっこしたい!!!

### こまめな給油

この先にはガソリンスタンドがないからね!

### キャンプ地や別荘で

テントに寝袋があるから大丈夫よ!

今晚は冷えるらしいけど、寒くないかな?