あおもり防災備蓄キャンペーン

備えるほど、強くなれる。
あおもり防災
AOMORIBOSAI



県内ホームセンター・スーパーマーケットで防災備蓄に関するコーナーを設置します。

期間

①令和8年10月29日(木)～11月12日(木)
②令和9年 1月15日(金)～ 1月29日(金)

日ごろからの備蓄が重要!

災害が起きて、電気・水道・ガスなどのライフラインが断たれたら、外部からの支援が届くまで、自分たちで何とかしなければなりません。
被災後も、自宅で生活できるように必要な物を日ごろから備えておきましょう!

- 食料や水は、**最低3日分**、できれば**1週間分**を備蓄しましょう。
- 1日につき成人1人あたり、**水3ℓ**、**食料は2,000kcal**を目安にしましょう。
- 最小限備えておきたい食料や生活用品の(チェックリスト)は裏面にあります。







実施店舗はこちら

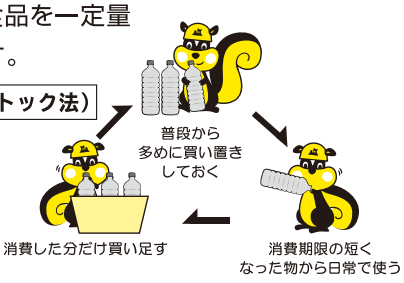
キャンペーン及び各店舗の詳細は

DCM
ホームセンター カンブン
AEON イオン東北株式会社
Cub Food&Drug カブ
B ベニーマート
co-op 青森県民生協
COOP AOMORI コープあおもり

食料は日常的に食べて買い足そう

普段から少し多めに食材や加工品を買い置き、消費期限の短くなった物から消費していきます。
消費した分だけ新たに買い足すことで、常に新しい食品を一定量備蓄できます。

(ローリングストック法)



【お問い合わせ】青森県危機管理局防災危機管理課 TEL:017-734-9181 FAX:017-722-4867

我が家の防災チェックシート





非常時の持ち出し品を準備しよう

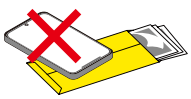
避難した際に避難生活に必要な物をあらかじめリュックサックに詰め、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。

チェックリスト

避難の際に両手が使えるリュックサックがベスト



- ●持出品を詰めたリュックサックは家族全員、一人につき一つ準備しましょう。
- ●普段から目に付きやすく、いざというときに持ち出しやすい場所に置きましょう。
- ●玄関の近くや寝室、車のトランクなど複数の場所に置きましょう。
- ●キャッシュレス決済が使えない場合に備えて、現金を準備しましょう。



- □ アルミ蒸着シート
- □ 使い捨てカイロ
- □ 現金
- □ 通帳のコピー
- □ マイナンバーカード（資格確認書）
- □ ティッシュペーパー
- □ トイレットペーパー
- □ 運転免許証のコピー
- □ 携帯ラジオ
- □ 懐中電灯
- □ 生理用品
- □ 紙おむつ、粉ミルク、哺乳瓶
- □ 乾電池
- □ マッチ、ライター
- □ 飲料水
- □ 洗面用具
- □ タオル、風呂敷
- □ 非常食
- □ 救急薬品、常用している薬
- □ お薬手帳
- □ メモ用紙、筆記用具
- □ 軍手
- □ 着替え
- □ 靴、スリッパ
- □ レインコート、防寒具
- □ 缶切り、栓抜き、はさみ
- □ 携帯電話用の充電器

最小限備えておきたい食料

チェックリスト

アルファ化米は、お湯や水を加えると軟らかく美味しいご飯が出来上がるよ。



- □ 水（飲料水、調理用）
- □ 主食（レトルトご飯、アルファ化米、カップ麺など）
- □ 主菜（レトルト食品、冷凍食品、肉や魚の缶詰など）
- □ 果物の缶詰
- □ 加熱せずに食べられるもの（かまぼこ、チーズなど）
- □ 栄養補助食品
- □ 菓子類（チョコレートなど）
- □ 調味料（塩・しょうゆなど）

「あおもり防災条例」を知っていますか？

青森県では、県民一人ひとりが「**自助**（自分自身を守る力）」、「**共助**（地域の人と助け合う力）」による防災の活動に取り組むことを通じて、災害に強い青森県を実現するため、「青森県自助・共助による防災の取組の推進に関する条例（**あおもり防災条例**）」を制定しました。

防災を「**じぶんごと**」と捉え、ご家庭や職場での備蓄の見直しなど日頃から防災対策を積極的に取り組み、自助・共助の力を向上させましょう!

