

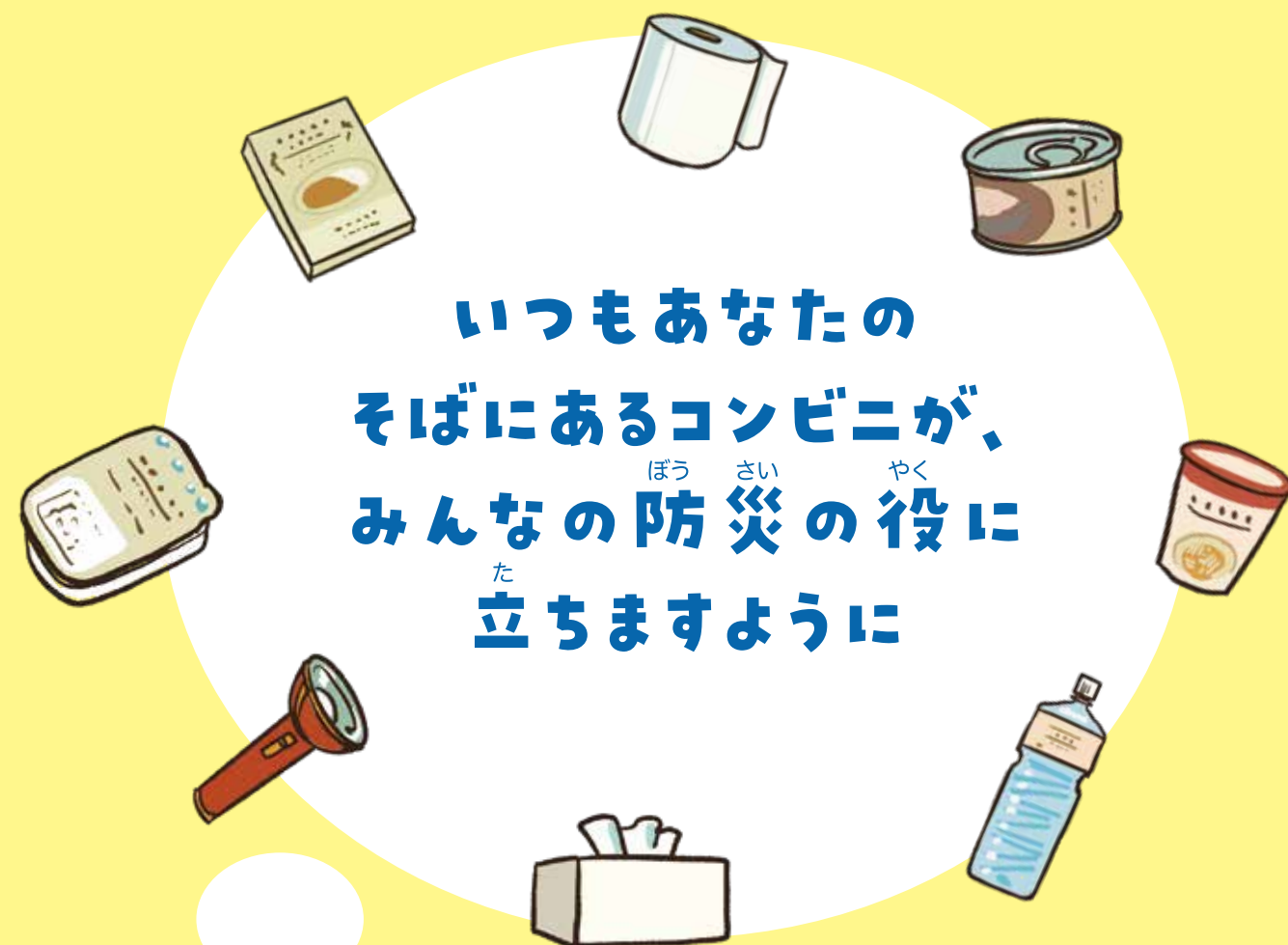
コンビニで、すぐ役に立つ

ぼう さい
防災
BOOK

ローソンではじめる防災
【ローリングストック編】



いつもあなたの
そばにあるコンビニが、
みんなの防災の役に
立ちますように



まずは知ろう！

「ローリングストック」 って何？

What's
ROLLING STOCK ?

普段の食品を少し多めに買い足しておき、消費した分を
買い足すことで、常に一定の量の食品が備蓄されて
いる状態を保つための方法です。

食品の備蓄は簡単に誰でも無理なく始められます。

普段食べているカップ麺や缶詰、インスタント味噌汁などを
少し多めに買い置きし、食べたその分を買い足すだけです。

災害時はガスや水道、電気も使えなくなる可能性があります。
温めなくても食べられるものや、調理が必要なくても食べら
れるものも蓄えておく必要があります。



補充する

ROLLING STOCK

循環備蓄

使う

蓄える

今回は蓄えるを重点的に紹介するよ！

ローリングストックに向いている商品

～食品編～

に備蓄したものを
チェックしてみよう！



被災地では、野菜や肉などの生鮮食品が届くことが少ないため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維の不足が目立ちます。栄養不足はあらゆる体調不良の原因となります。バランス良く備蓄しましょう。

主食

パックごはん、カンパン、カップ麺など



カップ麺は塩分の取りすぎになりがちなので注意！

高血圧の方などはスープを残したりして工夫しましょう。

災害時に電子レンジが使えない場合でも、パックご飯は湯煎で温めることができます。カップ麺は、熱湯がない時には、水を入れて15分ぐらい待つと食べることが可能です。支援物資に多いおにぎりやパンはこれに該当します。

たんぱく質の多い食品

魚・肉缶詰、レトルト食品、スパゲッティの具など



缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質をとることができ、経済的なのでおすすめです。加熱の必要がないのも利点です。



炭水化物と、たんぱく質、野菜をバランス良く取れるのが理想です。寒い時期は辛いものが身体がポカポカしていいですが、水分が欲しくなるので注意

ビタミン・ミネラル・食物繊維の多い食品

果物・野菜缶詰、ドライフルーツ、海藻、ミックスナッツ、即席味噌汁など

カット野菜やサラダは賞味期限が短いため備蓄には向きませんが、缶詰は魚・肉同様長持ちします。ミックスナッツなどは、お菓子がわりにあると小さなお子さんがいる家庭では心強いです。



画像はイメージです。

災害で電気が使えないと暑い時期は冷房も使えません。熱中症対策になるミネラルバランスの良い食品で対策しましょう。

嗜好品・飲料水

あめ、チョコレート、ビスケット、コーヒー、水など

ドーナツやチョコレートなどのお菓子はエネルギーになる食品です。被災地は娯楽などが制限されてしまいます。ご褒美や元気づけのためにあるとそういったストレスや不安も和らぎます。



嗜好品等は、賞味期限が1年未満のものも多いです。定期的に見直し、上手なローリングストックをしていきましょう！

※パッケージデザインは変更になることがあります。※店舗、地域によりお取り扱いのない場合がございます。

ローリングストックに向いている商品

～日用品編～

に備蓄したものを
チェックしてみよう！



災害が起きると電気・ガス・水道が使えません。ライフラインが止まっても、
変わらない生活が送れるように、コンビニにある身近なもので工夫・対策しましょう。

ゴミ袋・ポリ袋

穴を開けて上からかぶるだけで防寒・雨対策になります。
色のついている袋はかぶって携帯トイレなどを使用する時
ポンチョの代わりに也成了り、ストックとしても相性が良いです。



ゴミ袋は地域によって
取り扱いに違いがあります。

ラップ

食器の上にラップをして、その上で料理を食べることで、洗い物を
せずに済むので便利。きつくまけば包帯の代わりにもなります。



ティッシュ・トイレットペーパー

水が使えない環境では洗う行為ができません。身の回りを
清潔に保つために役立ちます。ウェットティッシュも良いです。



紙コップ・紙皿・割り箸

紙コップや紙皿を使って食事ができれば、洗い物をするために
水を使わなくて済みます。使い捨てで衛生面も安心です。



旅行用シャンプー・リンス

被災地ではお風呂に入れる機会が少ないです。手のひらサイズで
嵩張らない範囲で用意できるトラベル用品があると便利です。



生理用品

女性・小さいお子さんがいる家庭

生理用品は女性の方は無いと困ります。水道が止まると洗濯が
できません。小さいお子さんのおむつの代わりとして一時的に
凌ぐこともできます。



他にも、自分に必要なものを考えよう！

普段コンタクトの人や、高齢者の方はメガネなど必要ではないですか？暑さが苦手な人は
ハンディ扇風機やクールネックリング、小さいお子さんや、高齢者がいるご家庭はおむつや
常備薬なども必要です。自分の生活で無いと困るものはチェックしておきましょう。

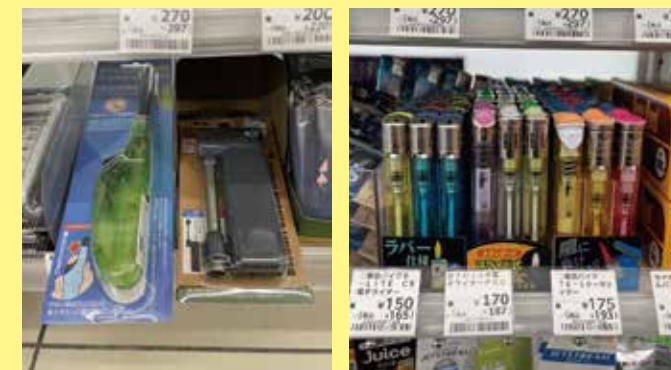
軍手・養生テープ

災害で破損した部分を一時的に修繕するのに便利。軍手は災害で
発生した瓦礫の除去作業などを行うときに必要です。



チャッカマン・ライター

温かいものを調理する時、カセットコンロが無い場合に役立ちます。
火事の二次被害があるため、火元には気をつけて利用してください。



タオル

寒い時期は防寒、暑い時期は汗を拭いたり、怪我をした時の止血、
掃除など、様々な場面において役に立ちます。長いタオルは骨折
の時三角巾の代わりに結ぶこともできます。



懐中電灯・電池・モバイルバッテリー

停電が起こると夜は真っ暗になります。足元に危険なものが落ちて
いるとケガの元になるので、明かりは確保できるようにしましょう。
替えの電池や、スマホにライト気機能もあるので、電源がなくても
使えるようにモバイルバッテリーも充電してあると便利です。



店舗によってさまざまですが、充電器なども置いています。



衣類・防寒具

ライフラインが止まった時、洗濯は毎日できないかもしれません。
下着などのインナー、寒い時期であれば手袋などの防寒具がある
と安心です。



コンビニには季節にあった衣類が陳列されています。

携帯トイレ、絆創膏、 手回し充電ラジオなど

※ローソンでのお取り扱いはありません。

水道が止まった時のトイレ問題を解決する携帯トイレ、傷からの
感染を予防できる絆創膏、電気が使えなくても情報収集できる
手回し充電ラジオなども準備しておくこと心強いのでおすすめです。



※パッケージデザインは変更になることがあります。※店舗、地域によりお取り扱いのない場合がございます。

「防災危険予知訓練」って何？

「防災危険予知訓練」とは、

普段の生活スペースや状況の中にひそむ危険要因と

それが引き起こす現象を、状況を描いたイラストシートを使って

グループで話し合い、危険のポイントや重点実施項目を確認して

行動する前に解決する訓練です。

もしものときに
どうなるかな？



家族や友達と 話し合ってみよう

ヒント

家具が倒れて来たら？
重いものが落ちてきたら？
入り口が塞がったら？
燃えやすいものはどれ？

間違いは無いので、思いつく限り書いてみよう！

住んでいる場所によっても、注意する点が変わってくるよ！

マンション・アパート

- ・自宅のマンション、アパートのエレベーターはもしもの時にどうなっているのか確認しておく。
- ・エレベーターを使っている最中に被災した時、止まった時はどうするか考えておく。
- ・上の階に取り残された時の避難経路を知っておく。

一軒家

- ・家庭用消火器を備えておく。
- ・庭や近隣に危ないものがないか確認しておく。

共通で気をつけること

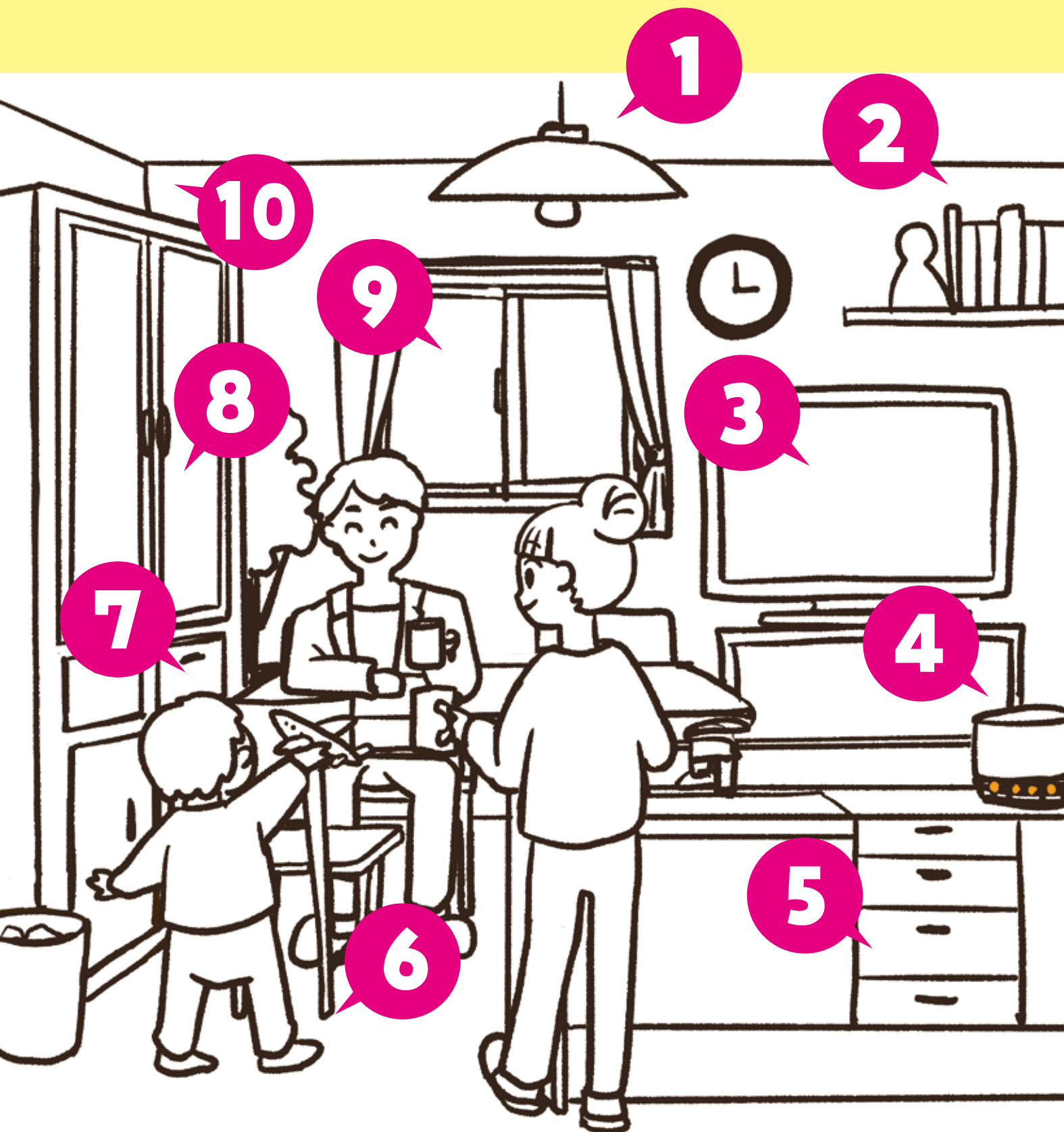
- ・停電からの復旧時の火災が起こる可能性があるため、ブレーカーの位置を確認と、地震時の停電ではブレーカーを切っておく。 など

もしも…この部屋で

震度6弱以上の地震が起こると…

ここで紹介していること以外にも「もしも」の危険はたくさんあります。

未然に防ぐことが出来るように、日頃から対策していきましょう。



【危険が起こる可能性の例】

- 1 上から吊るしてある物は落ちてくる可能性があります。しっかり固定されていないようなもの、古いものなどは今一度固定を見直し、地震が来たら頭を守ってください。
- 2 棚も同様で、きちんと固定がされていない物は棚ごと外れてしまう場合があります。L型の金具や突っ張り棒で固定し、重たいものは下の方に収納しましょう。
- 3 大きなテレビは落ちた時に逃げ道を塞いでしまう可能性があります。テレビは情報取得源にもなるので倒れないように壁と固定するなど対策をしましょう。
- 4 火を使っていたら、慌てて消そうとしてしまいがちですが、熱しているものを被って火傷をする可能性があります。落ち着いてから確認しましょう。
- 5 キッチンの棚には包丁やフォーク、ナイフなどが収納されていると思います。これらも飛び出してくる可能性があるため、地震の最中は近寄らないようにしましょう。
- 6 地震が起こると、落ちて割れたりしたものが床に散乱します。靴やスリッパを履いてないと危険です。近くに履けるものを用意しておきましょう。
- 7 背の高い棚の近くは倒れて下敷きになる場合があります、非常に危険です。固定用具などで倒れない対策をし、地震時は、出来るだけそばから離れましょう。
- 8 棚は扉が閉まっても、大きな地震の時は中のものが飛び出てきます。重たい物は下の方、軽いものを上の方に入れ、中を突っ張り棒などで固定しましょう。
- 9 窓ガラスは外から物が落ちてきたり、割れたりし、そばにいと非常に危険です。地震がきたらなるべく離れるようにしましょう。
- 10 落下する可能性があるため、あまり使わない重たいものは上ではなく、下の方に収納しましょう。

地震時のけがの原因は、家具などの転倒によるものが最も多く、室内の散乱は逃げ遅れてしまう原因にもつながります。



家具補強とかが大変なのであれば、家具の配置を変える
浸水の時のために大切なものは高所におく
近くに防災頭巾代わりの座布団や、消化器を準備しておく
非常用持ち出し袋の準備をする、、、など

各家庭で出来ることを考えましょう！

防災BOOKを発刊したきっかけ

私たちは、コンビニを地域の防災拠点と位置付け、親子で見られる専門誌「防災BOOK」を設置・配布する取り組みを始めました。災害に備えるための知識やノウハウは、各地域のコミュニティや地元の専門家が持つ貴重な資源です。

そこで、住民同士が支え合い、地元の実情に即した情報を共有することの重要性に着目しました。

この専門誌は、誰もが日頃から実践できる具体的な商品や地域独自の防災知識を分かりやすくまとめ、災害時に命を守る力を高めることを目指しています。

専門家の方からのメッセージ

【あなたはすでに防災しています】

防災と聞くと『正直めんどくさいなあ』と身構える方が多いように思います。

時間もおかかるし、場所もない、何よりも、いつ来る変わらないことのために用意するお金もない。だから今はやらない。そうおっしゃる方が本当に多いんです。災害って大きな地震や台風、水害だけではありません。例えば、発熱して動けない。体調悪くてご飯を作れない。子供が怪我をした。家族が感染症にかかって外に出られない。これ、実は全部『災害』です。

それに対応するのが防災。日常に食べるものを少し多めに買う。日用品のストックを切れる前に購入する。これは普通にしているけど、困った時に助かります。他にも出かける前にトイレに行く。遠出の際に水分を用意する。セミナーや会議の前にトイレに行く。好きな食べ物を一つ多めに買う。これも全部『防災』です。そう考えたら、、、もうあなたは防災やっていませんか？何かあったら困るから用意する。これこそ防災の基本。そう考えたらあなたは生活の中でいろいろなことを準備しています。普段やっていることをもう少し広げて考えると、災害対策の防災になります。コンビニで買い物する時、ちょっと先のことを考えて購入する。「足りなくなったから買いに行く」から「ちょっと多めに買っておこう」たったそれだけでもいいんです。コンビニからできる防災、今日から気軽に始めてみましょう。

国際災害レスキューナース 辻 直美



「被災は準備をしていないところにやってくる」

この言葉にあるように、準備をしていれば災害にあったとしてもそれを乗り切れることができるのです。

どのような準備かという、第一は『命を守る準備』第二は『健康を維持できる準備』第三は『快適な日常生活が維持できる準備』です。健康の維持とは、飲料水・食料・常備薬などを物流が止まっている間も確保できていることであります。日常生活の維持とは、被災下でもなるべくいつもと変わらぬ食料、衛生環境（トイレや洗濯など）を確保しておくことです。そのためには、被災を他人事とは考えずいずれ自分に降りかかることとしてとらえ、その時のことを想像することが必要です。今、家にあるものを見つめ直し、何を準備し、何をどこに保管しておくかを、家族や仲間と話し合う機会を是非もってほしいです。

NPO法人東京都防災士会（日本防災士会東京都支部） 山崎 靖

ごあいさつ

日本は災害大国でありながら、各地域で蓄積された防災の知恵や経験が散在し、十分に活かされていません。防災の重要性を日々感じながらも、備えが十分でない現実があります。

そこで、地域のコンビニエンスストアなど、生活の身近な場所を拠点とした

「防災セミナー」の開催や、防災士などの専門家による支援活動の環境を提供することで、地域コミュニティの防災力向上に繋がると考えました

防災テックベンチャー「コケナワ」は、

いざという時に誰もが命を守り合える社会の実現を目指しています。

単に災害時の救助活動に留まらず、普段の生活での小さな工夫や支え合いこそが

『経済的負担の軽減や、安心な暮らしの礎になる』との信念に基づいています。

災害時だけでなく日常生活の中でも、備えの大切さとその効果を広く伝え、

全ての人が安全で支え合う社会づくりに貢献することを目指しています。

構成作家 苔縄 義宗

発行日：2025年3月9日 第1刷
発行者：苔縄義宗
発行：コケナワホールディングス株式会社

問い合わせ先

メールアドレス（info@kokenawa.co.jp）
代表電話（平日 8:00 - 17:00）

052-990-2752



会社ホームページ
<https://kokenawa.co.jp/>

本書プロジェクトチーム
企画：水村彩音
監修：辻直美、江口清貴
編集統括：服部恵
デザイン：室井泉海、田村綾海
本文イラスト：渡邊春菜
営業統括：池田大輝
校正：NPO法人東京都防災士会（日本防災士会東京都支部）
協力：株式会社ローソン

株式会社ローソン

