

水のローリングストック法について

水のローリングストック法とは？

ローリングストック法とは、日常的に消費しながら備蓄を維持する方法です。水を定期的に使い、補充することで、常に新しい水を確保しながら非常時にも対応できるようにします。

水のローリングストックの方法

1. 必要な量を把握する

まず、災害時に必要な水の量を確認し、それに応じたストックを確保します。

飲料水：1人1日3L×3日分（最低9L/人）

生活用水：1人1日10～20L（トイレ・手洗い用）

💡 **例：4人家族なら最低36L（2Lペットボトル18本）**が必要。

2. 水を日常的に使いながら補充する

📅 ペットボトルの水を定期的に消費し、新しいものと入れ替える

毎月1～2本の水を料理や飲用に使う

使った分だけ新しく購入する

消費期限が近い水から優先的に使用する

賞味期限の短い水（通常のペットボトル）：1～2年で交換

長期保存水（災害用の備蓄水）：5～10年の期限をチェック

3. 生活用水のストック

🚿 お風呂の残り湯を貯めておく（トイレ用・掃除用に活用）

🏠 ポリタンク（10～20L）に水道水をストックし、1週間ごとに交換

🍷 ウォーターサーバーのボトルを備蓄として活用

4. 水の保管場所と管理

分散して保管（倒壊リスクを考慮し、キッチン・玄関・寝室などに分ける）

直射日光を避け、風通しの良い場所に保管

賞味期限を記録し、月1回はチェック

ローリングストックのメリット

✅ 常に新しい水を備蓄できる

✅ 期限切れの水を防げる

✅ 災害時に慌てず対応できる

まとめ

毎月少しずつ水を使いながら補充するのがポイント

ペットボトルの水は1～2年で消費し、補充する

生活用水もポリタンクやお風呂の残り湯で確保

ローリングストックを習慣化すれば、無理なく防災対策ができます！