三沢市備蓄計画

令和６年１２月

三沢市総務部防災危機管理課

目　　次

第１　計画の目的

第２　基本方針
　１　自助、共助及び公助について
　２　流通備蓄について

第３　備蓄基準
　１　想定災害
　２　想定避難者数
　３　備蓄品整備（購入／配布）計画
　４　備蓄数量の算定

第４　家庭内備蓄について

第５　備蓄物資の維持管理等
　１　備蓄物資の維持管理
　２　情報共有

第１　計画の目的

大規模災害時に物資の流通が確保されるまでの間、被災者の避難生活に必要な物資の備蓄について目標を定め、計画的な備蓄の推進に資することを目的とする。

第２　基本方針

1　自助、共助及び公助について

災害時に必要な物資の備蓄は、自助・共助を基本とし、公助による備蓄は自助・共助による備蓄を補完する目的で行うものとする。

三沢市は、公助による備蓄の重要性及びその実践について啓発を行い、住民の災害への備えを向上させるよう努める。このとき、地域及び災害の種類に応じた必要な物資を、家庭、自主防災組織及び事業所において「最低３日分、推奨１週間分」備蓄するよう周知する。

2　流通備蓄について

三沢市では、企業と協定を締結し、災害時に必要な物資を調達することとし、協定締結企業から調達する物資を「流通備蓄」とする。

現在、三沢市では食料や水、資機材、燃料等に関しての協定を締結している。今後も協定の締結を推進し、流通備蓄が有効に機能する体制を整えていく。

第３　備蓄基準

１　想定被害

備蓄基準を定める上での想定災害は、想定されるうち最も避難者数が多い「太平洋側海溝型地震における津波」とする。

２　想定避難者数

「太平洋側海溝型地震における津波」に伴う避難指示の発令により、避難を余儀なくされる沿岸地域の住民は４，３００人と想定する。

３　備蓄品整備（購入／配布）計画

発災直後の生命維持や避難生活に、最低限必要な食料・飲料水・生活必需品及び避難所資機材として、以下の品目を中心に別紙「備蓄品整備（購入／配布）計画表」のとおり備蓄する。

⑴　食料

主食は、アルファ化米を中心とし、食物アレルギーの避難者や高齢者、乳幼児、子ども、外国人等の要配慮者を考慮した品目を備蓄する。

また、賞味期限が１年未満となったものについては、市内各自主防災組織等で行う炊き出し訓練や、防災出前講座、市内各イベント等で活用し市民の防災意識の高揚を図ることとする。

⑵　飲料水

保存水（１人２Ｌ/日※1）とし、５００ml ペットボトルを基本として備蓄し、賞味期限が１０年以上のものを備蓄する。

また、賞味期限が１年未満となったものについては、市内各自主防災組織等で行う炊き出し訓練や、防災出前講座、市内各イベント等で活用し市民の防災意識の高揚を図ることとする。

※１　熱中症環境保健マニュアル２０２２（環境省）より、１日あたりの水分補給１．２Ｌを切上げて算出

⑶　乳児用ミルク及び使い捨て哺乳瓶

乳児の生命維持のために最低限必要な物資として、乳児用ミルクを備蓄する。衛生面等を考慮して個包装タイプのものとし、一定数は食物アレルギーの乳児にも考慮したものを選定する。また、水を煮沸できない状況等を考慮し、液体ミルクを個包装タイプとは別に備蓄する。併せて、使い捨て哺乳瓶も備蓄する。

また、賞味期限が間近となった際には、関係課と調整し、乳幼児健康診査等で活用する。

⑷　毛布等保温用品

長期保存が可能な真空パック入り、かつ、難燃性で、抗菌・防臭加工が施され、クリーニング等で再使用可能な毛布等を備蓄する。また、当市は日本海溝・千島海溝周辺海溝型地震特別強化地域に指定されており、寒冷地対策として保温シート等も併せて備蓄する。

⑸　生活必需品

生活必需品については、避難所生活を行う上で、生活開始当初から必要不可欠と考えられる次の物資を備蓄する。

①　乳児・小児用紙おむつ

メーカー推奨の保存期限を目安に買換えを行い、メーカー推奨の保存期限が間近となったものについては、関係課と調整し、乳幼児健康診査等で活用するよう努める。

②　大人用紙おむつ

メーカー推奨の保存期限を目安に買換えを行い、メーカー推奨の保存期限が間近となったものについては、関係課と調整し、必要とする市民に活用してもらうよう努める。

③　携帯トイレ及びトイレットペーパー

携帯トイレについては、メーカー推奨の保存期限を目安に買換えを行い、メーカー推奨の保存期限が間近となったものについては、関係課と調整し、必要とする市民に活用してもらうよう努める。

トイレットペーパーについては、未開封であれば使用期限はないため、直射日光の当たらない場所に備蓄する。

④　生理用品

メーカー推奨の保存期限を目安に買換えを行い、メーカー推奨の保存期限が間近となったものについては、関係課と調整し、必要とする市民に活用してもらうよう努める。

⑤　ウェットティッシュ

長期保存が可能なもの及び、乳幼児にも使用できるノンアルコールタイプのものとする。保存期限が間近となったものについては、三沢市総合防災訓練時に活用するほか、必要に応じて配布することとする。

⑥　歯ブラシ

乳歯用及び一般用を計画的に備蓄する。

⑦　サージカルマスク

メーカー推奨の保存期限を目安に買換えを行い、メーカー推奨の保存期限が間近となったものについては、関係課と調整し、必要とする市民に活用してもらうよう努める。

⑹　避難所資機材

避難所の設備等を勘案し、暖房器具、発電機、投光器等の必要な資機材を備蓄し、年１回の動作確認等のメンテナンスを行う。

なお、燃料については、協定に基づく流通備蓄を基本とする。

⑺　医薬品

避難所における医薬品については、避難所に常備している一般用薬品※2をもって備蓄とする。不足分については流通備蓄で補完する。

医療用医薬品※3ついては、青森県の協定に基づく流通備蓄を基本とし、担当課を通じて青森県に要請する。

※ 2 医療用薬品及び要指導薬品として取り扱われる医薬品以外の医薬品

※ 3 医師若しくは歯科医師によって使用され、又はこれらの者の処方箋若しくは指示によって使用されることを目的として供給される医薬品

⑻　簡易ベッド

協定に基づく流通備蓄を基本とする。

なお、要配慮者等を考慮し、段ボールベッド等の簡易ベッドを備蓄する。

4　備蓄数量の算定

各備蓄物資の必要数量の算定方法は以下の通りとする。

また、算定に当たり参照する人口構成による割合を表１に示す。

表１　三沢市の人口構成による割合　（令和６年４月１日現在）

区分	人数	割合	備考
１歳～２歳	525 人	2%	離乳食
０歳	232 人	1%	乳児用ミルク及び哺乳瓶
０歳～３歳まで	1,033 人	3%	乳児・小児用紙おむつ
要介護度３以上の方	560 人	2%	大人用おむつ
１０歳～５５歳までの女性	9,242 人	25%	生理用品
０歳～６歳まで	1,918 人	6%	歯ブラシ（乳幼児）

⑴　食料

①アルファ化米

算定式：想定避難者数×3 食/1 人 1 日×3 日

備蓄目標数	算定根拠
38,700 食	4,300 人×3 食/1 人 1 日×3 日＝38,700 食

②離乳食

算定式：想定避難者数×1 歳～2 歳人口比率×3 食/1 人 1 日×3 日

備蓄目標数	算定根拠
774 食	4,300 人×2%×3 食/1 人 1 日×3 日＝774 食

⑵　飲料水

１人１日４本（2L）を飲料用として 500ml ペットボトルで備蓄する。

算定式：想定避難者数×4 本 1 人 1 日×3 日

備蓄目標数	算定根拠
51,600 本	4,300 人×4 本/1 人 1 日×3 日＝51,600 本

⑶　乳児用粉ミルク及び使い捨て哺乳瓶

①粉ミルク

１回当たり 200ml とし、1 日に 5 回（粉ミルク換算 135ｇ(※5)）、３日分を備蓄する。

算定式：想定避難者数×0 歳児人口比率×97%(※4)×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
16,893ｇ	4,300 人×1%×97%×135ｇ×3 日≒16,893ｇ

※4　日本小児アレルギー学会によるアレルギー食品の備蓄に関する提案

※5　三沢市では「明治ほほえみ　らくらくキューブ　1 包 27ｇ×60 袋（1 包で 200ml）」を既存の備蓄品としている。

②アレルギー対応ミルク

１回当たり 200ml とし、1 日に 5 回（粉ミルク換算 145ｇ(※6)）、３日分を備蓄する。

算定式：想定避難者数×0 歳児人口比率×3%(※4)×3 日

備蓄目標数	算定根拠
561ｇ	4,300 人×1%×3%×145ｇ×3 日≒561ｇ

※4　日本小児アレルギー学会によるアレルギー食品の備蓄に関する提案

※6　三沢市では「明治ミルフィー　1 包 14.5ｇ×6 袋（1 包で 100ml 分」を既存の備蓄品としている。

③液体ミルク

１回あたり 240ml(※7)とし、1 日に 5 回、3 日分を備蓄する。

算定式：想定避難者数×0 歳児人口比率×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
154,800ml	4,300 人×1%×1,200ml×3 日＝154,800ml

※7　三沢市では「明治ほほえみ　らくらくミルク（1 缶 120ml×24 缶）」を既存の備蓄品としている。

④使い捨て哺乳瓶

１日あたり 5 回、3 日分を備蓄する。

算定式：想定避難者数×0 歳児人口比率×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
645 本	4,300 人×1%×5 本×3 日＝645 本

⑷　毛布等保温用品

①毛布

1 人あたり 1 枚の備蓄をする

算定式：想定避難者数×1 枚

備蓄目標数	算定根拠
4,300 枚	4,300 人×1 枚＝4,300 枚

②保温シート等

1 人あたり 1 セットとして備蓄する。

算定式：想定避難者数×1 セット

備蓄目標数	算定根拠
4,300 セット	4,300 人×1 セット＝4,300 セット

⑸　生活必需品

①乳児・小児用紙おむつ

サイズは、新生児用・S・M・L・ビックの 5 サイズとし、1 人あたり 1 日 8 枚、3 日分を備蓄する。

算定式：想定避難者数×0 歳～3 歳児人口比率×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
3,096 枚 **（各サイズ 620 枚）**	4,300 人×3%×8 枚×3 日＝3,096 枚 3,096 枚／5 サイズ≒620 枚

②大人用紙おむつ

パンツタイプでサイズは、M・L の 2 サイズとし、1 人あたり 1 日 8 枚、3 日分を備蓄する。

算定式：想定避難者数×要介護度 3 以上の人口比率×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
2,064 枚 **（各サイズ 1,032 枚）**	4,300 人×2%×8 枚×3 日＝2,064 枚 2,064 枚／2 サイズ＝1,032 枚

③携帯トイレ

１人あたり１日５回とし、おむつ使用者を差し引いた割合とする。

算定式：想定避難者数×必要者割合×断水率※8×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
60,662 回分	4,300 人×95％×99％×5 回×3 日＝60,662 回分

※8　青森県地震・津波被害想定調査における太平洋海溝型地震の断水率は 99％

④トイレットペーパー

１ロール 130m※9 とし、１人あたり１日 11m使用すると想定し備蓄する。

算定式：想定避難者数×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
1,092 ロール	4,300 人×11m×3 日＝141,900m 141,900m／130m＝1,091.5 ロール

※9　既存の備蓄品が１ロール 130m

⑤生理用品

１人あたり１日５枚、生理周期を４週に１回と想定して備蓄する。

算定式：想定避難者数×必要者割合×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
4,031 枚	4,300 人×25％×5 枚×3 日＝16,125 枚 16,125 枚／4 週に 1 回＝4,031 枚

⑥ウェットティッシュ

１人あたり３日で１個の備蓄をする。

算定式：想定避難者数×1 個

備蓄目標数	算定根拠
4,300 個	4,300 人×1 個＝ 4300 個

⑦歯ブラシ

1 人 1 本を継続して使用し、サイズは 0 歳～6 歳児は乳歯用、7 歳以上は一般用とする。備蓄保存及び衛生・安全を考慮して抗菌仕様の歯科医用のものを備蓄する。

算定式：想定避難者数×1 本

備蓄目標数	算定根拠
4,300 本	4,300 人×1 本＝4,300 本 （乳歯用：4,300 本×6％＝258 本 一般用：4,300 本×94％＝4,042 本）

⑥サージカルマスク

1 人あたり 1 日 1 枚、3 日使用するものとし備蓄する。

算定式：想定避難者数×1 日の必要量×3 日

備蓄目標数	算定根拠
12,900 枚	4,300 人×1 枚×3 日＝12,900 枚

第４　家庭内備蓄について

家庭内備蓄の意義や必要性について、パンフレットや広報誌、自主防災会を通じて、市民に対して継続的に広報を行っていくこととする。

備蓄食料に関しては、表２を参考に最低３日分、推奨１週間分とし、災害発生時にすぐに取り出せる場所に保管するよう併せて呼びかける。

表２　家庭で用意することが望ましいもの

種別	品目
主　　食	アルファ化米，レトルト食品（白米、白粥、五目ごはん等），米，インスタント麺，ビスケット，アレルギー対応食など
主菜・副菜	缶詰（魚介類、肉類、野菜類），レトルト食品，乾燥食品（干し椎茸、ひじき、わかめ、こんぶ等），漬物など
汁　　物	即席スープ類（みそ汁、わかめスープ等）
調　味　料	砂糖，塩，酢，みそ，しょうゆなど
嗜　好　品	あめ，チョコレート，スナック菓子，果物缶詰，ふりかけなど
飲　料　水	ミネラルウォーター，お茶，スポーツドリンク，野菜ジュース，スキムミルクなど
資 機 材 等	携帯ラジオ，懐中電灯，軍手，タオル，ウェットティッシュ，使い捨てカイロ，絆創膏，医薬品など
そ　の　他	女性用品、ペット用品、非常用持ち出し袋など

第５　備蓄物資の維持管理等

１　備蓄物資の維持管理

⑴　維持管理

三沢市は、災害時に備蓄物資を円滑に供給することができるよう、各備蓄物資保管場所の定期的な維持管理（保管・点検・在庫確認）を行うこととする。

食品等の保存期限があるものについては、備蓄台帳を作成し、期限の管理を行い、食品ロスが発生しないよう SDGs への取り組みに努めることとする。

⑵　保管場所

三沢市は、災害時に迅速に備蓄物資を提供するとともに、保管場所及び保管場所周辺の被災による交通障害等により、物資の搬出が困難になるリスクを軽減するため、市街地から離れた 2 か所（表 3）に備蓄物資を保管する。

表 3　備蓄場所一覧

備蓄倉庫名	所在地
国際交流スポーツセンター備蓄倉庫	三沢市南山 1 丁目 138-1
ホスピタルパーク内備蓄倉庫	三沢市大字三沢字堀口地内

２　情報共有

災害発生時に、県内市町村相互の物的支援や県からの物資提供を円滑に行うため、物資調達・輸送調整等支援システム等を用いて情報共有を行う。

三沢市備蓄計画

令和２年　３月　作成

令和３年１０月　修正

令和６年１２月　修正

三沢市総務部防災危機管理課