

NST 通信 Vol. 7

平成 30 年 11 月号

10 月も終わり 11 月に入りました。今年を振り返ると自然災害の多い年でした。

災害発生、家族が慌てず行動できるよう普段から次のことを話し合い、それぞれの分担などを決めておきましょう。

～家庭の防災会議のすすめ～

○家族が離れ離れになってしまった時の集合場所や最終的な避難場所を確認しておきましょう。

○避難場所までの安全なルートを確認しておきましょう。

○できれば家族で実際に下見してみましょう。

務め先や外出中の家族の安否確認は？

○務め先や学校、親類等の連絡先を記入し、家の見やすい場所に貼っておきましょう。

○外出先で災害が発生した場合の安否確認や集合方法や場所について事前に決めておきましょう。

～進んで参加しましょう～慌てず・騒がず・落ち着いて行動するために

災害時には日頃やりなれていることも満足にできない、日頃やっていないことは絶対にできないと言われています。積極的に地域の防災訓練に参加しましょう。

～防災グッズを用意しておきましょう～

- 1 実際に生命の危機に陥るリスクを軽減するもの
- 2 自宅が危機に面した場合に避難を手助けするもの
- 3 避難生活が長期に渡った場所、健康を維持するために必要なもの
- 4 より避難生活を快適に、便利に過ごせるようにするもの
- 5 家族構成に合わせた防災グッズの準備を（乳幼児や要介護者の居る家庭など）



～防災食～

防災食は1週間以上各家庭で備えておくことが望ましいとされています。

- 家庭にある食品を備蓄食の観点から見直して必要な物を買そろえましょう。

備蓄食として購入しなくても、缶詰やインスタントラーメン、パスタ等家庭にあるもので備蓄食となるものは案外多いです。

- 簡単な調理ができるもの

すぐに食べられる味付け済みの調理加工品は濃い物が多く塩分を摂りすぎてしまいます。調味料などを使用して簡単な調理が出来るようにカセットコンロは準備しておいた方が良いでしょう。

カセットボンベの予備と共に備えておきましょう。

家庭での備蓄例 💡 1週間分 大人2人の場合

● 必需品

- ・ 水 **2L×6本×4箱**
※1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)
- ・ カセットコンロ **12本**
 ・ カセットボンベ
※1人1週間おおよそ6本程度

好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利

● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)

- ・ 米 **2kg×2袋**
※1袋消費したら1袋買い足す
(1人1食75g程度)
- ・ 乾麺 **2袋**
 (うどん・そば・そうめん・パスタ)
- ・ カップ麺類 **6個**
- ・ パックご飯 **6個**
- ・ その他 (シリアルなど) **適宜**
 (シリアル、LL牛乳)

そうめん2袋 (300g/袋)
パスタ2袋 (600g/袋)

● 主菜 (タンパク質の確保)

- ・ レトルト食品 **18缶**
 (牛丼の素、カレー等18種、パスタソース6種)
- ・ 缶詰 (肉・魚) **18缶**
 お好みのもの18缶

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事

● 副菜・その他 適宜

- ・ 日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)
- ・ 梅干し、のり、乾燥わかめ等
- ・ 野菜ジュース、果汁ジュース等
- ・ インスタント味噌汁や即席スープ
- ・ 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料

農林水産省 「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」より

