

災害から命を守るために 知っておいてほしいこと

～ 災害への備えと災害情報 ～

近年、日本各地で大きな災害が発生しており、各地の被災は決して他人事ではありません。ご家庭でできる備えと、災害時の情報発信に関する上ノ国町の取組をご紹介します。どうぞ、ご家族みなでご家庭の備えを見直してみてください。

家庭での備蓄について

■ どうして家庭での備蓄が必要なの？

災害時は物流が止まってしまう、スーパーやコンビニで食品を入手するのが困難になることが想定されるためです。

■ 何日分の備蓄が必要？

最低でも3日間、できれば1週間分の食品を備蓄しておきましょう。

■ 備蓄の管理の方法は？

普段食べているものを消費しながら備蓄する、「ローリングストック法」がおすすめです。普段食べている缶詰やカップめんなどを少し多めに買い置きし、食べたらまた補充するという方法です。

■ 何を備蓄したらよいの？

水とカセットコンロなどの熱源は必需品です。そのほかにも肉や魚の缶詰、パックごはんなどの食品も必要です。赤ちゃんや高齢者、アレルギーを持つ方が家族にいる場合は、その人に合った食品を用意しておく必要があります。

また、食品のほかにも調理用品や食器、衛生用品や衣類なども備蓄しておくことで役立ちます。

ローリングストック



備蓄モデル ～4人家族の備蓄例～

夫婦と子ども2人（幼児と乳児）の4人家族の一週間分の備蓄例を紹介します。

【 水 】

水は、飲料水と調理用水を合わせて「1人1日3リットル」程度必要です。

4人×3L×7日
＝約84リットル

例) 2リットル（6本入り）
7ケース

【 燃料 】

カセットボンベの必要量は1人1週間で6本が目安です。

4人×6本
＝約24本

例) カセットコンロ 1台
カセットボンベ 24本

【 主食 】

米、乾麺などを備蓄しましょう。

3人×3食×7日
＝63食（乳児除く3人分）

例) 無洗米 5kg（67食）
パックご飯 10パック
乾麺パスタ 1kg（10食）

【 主菜 】

例)
缶詰（肉）20缶
缶詰（魚）20缶
おかず（レトルト）15パック
カレー（レトルト）10パック

【 副菜 】

例)
野菜ジュース
即席スープ
チョコレート
ビスケット、飴
ようかん、調味料

【 そのほか必要な物 】

【女性】
生理用品
化粧品
母子手帳

【乳児】
粉ミルク
液体ミルク
ほ乳瓶
おむつ

【高齢者】
おかゆ
おむつ
お薬手帳
補聴器