

わが家の備えプロジェクト!!

「備蓄」という言葉はよく聞くけど...

わが家では何をどのくらい準備すれば良いのだろう?

災害が起こっても、自宅で安心して安全に暮らすためには、日頃からの準備が必要です。それぞれの家庭によって、必要なものは異なります。自分の家ではどのような備えが必要かを考えてみましょう。

☎ 区役所庶務係 (☎ 866-8307 ☎ 881-0241)

《水・食料》主食・おかず・間食の準備が必要! (備蓄例)

 水	 カップ麺	 乾めん	 お米・アルファ米	 缶詰	 レトルト食品	 冷凍食品
 常温保存可能な野菜	 野菜ジュース	 インスタント味噌汁	 のり・乾物・ふりかけ	 調味料	 ナッツ・ドライフルーツ	 お菓子

備蓄品を「ストックしておく場所が無い」問題を解決!!

*非常時でも、食事は「日常の延長」として考えることが重要です。普段食べているものを多めに備蓄しておき、消費したら買い足す、「ローリングストック」という方法なら、コンパクトに備蓄ができます。

「少し多めに」がいざという時の安心につながるね!



備蓄品で...

災害時には、高密度ポリエチレン袋を使った温せん調理がお勧め。温かくておいしい料理で心に安心を... トマトパスタ

湯せん調理や備蓄品を使ったレシピがたくさん掲載されています。普段の食事にも!!



(東京ガス 東ホームページ)

大きな地震が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインは停止状態に...

 電気 復旧まで 6日	 水道 復旧まで 42日	 ガス 復旧まで 85日
---	--	---

ライフラインの復旧には時間がかかります。ライフラインが停止しても最低限の生活を続けるための備えが必要です!

※復旧にかかる日数は阪神・淡路大震災の場合

《熱源》普段に近い食事を取るために...



ストレスの多い被災生活の中では、普段に近い食事を取ることがとても重要。熱源を備えておくことで、お湯を沸かしたり温かいものを食べることができます。災害への備えとして必ずカセットコンロとガスボンベを準備しておきましょう。電気が復旧したら、電気ケトルでお湯を沸かして保温性の高い魔法瓶に入れておくのも◎

ガスボンベは本必要?

大人2人の場合、1週間で9本程度必要です。普段から多めのストックを。

すでに準備しているものに☑

- カセットコンロ
- ガスボンベ

《トイレ》意外と盲点?! トイレの準備はしていますか?



大きな地震が発生すると、停電や給排水管の損傷などさまざまな理由で水洗トイレは使えなくなります。令和元年度戸塚区区民意識調査の結果、区民の7割近くの人がトイレパックの備蓄をしていないことが分かっています。排せつは我慢できない生理現象。必ずトイレパックを準備しておきましょう。トイレットペーパーの備蓄も忘れずに。

こんなものもトイレパックの代わりに

猫砂や古布、新聞紙、サイズの小さくなった子どものオムツなどをビニール袋に入れてもトイレパックの代わりに。

すでに準備しているものに☑

- トイレパック
1日5回排せつ×3日分×家族分
- トイレットペーパー

《明かり》安全と安心のために、明かりは不可欠!



停電時の夜間は本当の暗闇に。災害時の不安を低減し、安全な生活を送るためにも、明かりの準備が欠かせません。懐中電灯のほか、両手使えるヘッドライトやネックライト、部屋の照明代わりにランタンの準備も必要です。停電が起きた時にもライトの位置がすぐ分かるよう、蛍光テープを目印に貼っておきましょう。

電池のチェックを

過去の震災では、準備してあったライトが電池切れになり、替えの電池の用意も無くライトが使えない事例が多かったです。予備の電池は多めに準備を。

すでに準備しているものに☑

- 懐中電灯
- ヘッドライト・ネックライト
- ランタン
- 電池

《情報》正確に情報を収集して正しい判断を



災害時には、正確な情報を得て、どのように行動するべきかを判断することが非常に大切です。デマなどによりパニックを起こさないためにも、携帯ラジオなど情報収集ができるツールを準備しましょう。スマートフォンの充電用のモバイルバッテリーも必需品。

モバイルバッテリーで防災グッズの幅が広がる!

USB給電型のライトなど、USBを使用した防災グッズの利用も可能に。電池のほかにモバイルバッテリーを備えることで、より安心に。

すでに準備しているものに☑

- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー

左のページを参考にしながら“わが家”のシミュレーションをしてみよう

- 家族構成 ◆大人 人 (高齢者 いる (介護食 要・不要) / いない)
- ◆子ども 人 (乳幼児 いる (離乳食 要・不要) / いない)
- ◆アレルギー対応 要・不要

粉ミルク・液体ミルク・レトルトの離乳食・いつも食べているお菓子など
*特に小さい子どもは、普段食べているものを準備!
*ほ乳瓶は煮沸消毒が必要! お湯が沸かせる準備を。
アルファ米やレトルトのおかゆ・レトルトの介護食品・栄養補助食品・とろみ剤 など

家族の状況にあった準備が必要

① まずは水! あなたの家では何リットル必要? 1人1日3リットル×最低3日分
1日3リットル×家族 人分×3日分 = リットル

② 災害時の“わが家の食事”を考えてみましょう

	朝ご飯	昼ご飯	夜ご飯
1日目	① まずは、冷蔵庫の中のを優先的に食べましょう		
2日目	冷蔵庫は大切な備蓄庫! ☑冷蔵庫の扉は最低限にして、停電時 停電時にも保冷状態がある程度持続します。 ☑冷凍庫は普段から隙間なく収納しておく、の庫内温度の上昇を防ぎましょう。		
3日目~	② 冷蔵庫の中身がなくなってきたら、備蓄している食料を消費しましょう		
3日目	例: レトルトのおかゆ、魚の缶詰	例: カップラーメン	例: レトルトカレー、アルファ米
4日目			
5日目			

*食物アレルギーのある人が家族にいる場合は、アレルギー対応のレトルト食品・粉ミルクなどの用意も必要です。

シミュレーションしてみることで、「毎日、魚の缶詰だと飽きてしまうかも...お肉の缶詰も用意しよう!」や、「子どもは災害時に初めての味を受け入れられるかしら?」など、気づくことがたくさんあるはず! 気づいたことは、メモしておきましょう。

③ 災害時の“わが家の暮らし”を考えてみましょう ~家族ひとりひとりに必要なものは何だろう~

例えば... 戸塚区在住の瀬谷さん一家の場合。

おばあちゃん 最近、腰が痛くて、移動には杖が必要。入れ歯で硬いものは食べにくい。持病があったり薬を飲んでるよ。スマホの充電は物忘れで、老眼で眼鏡が必要。	父 (都内に通勤) 平日は遅くまで会社にいることが多い。会社までは車で片道40分。近視で普段は使い捨てタイプのコンタクトレンズを入れている。毎日の締めくくりに晩酌が欠かせない!	母 (家の近くでパート) 週に2回のパートに加えて、週に1回横浜駅近くで習い事している。寒がり、冷えるとお腹が痛くなりやすくて、特に甘いものに目が無いわ。	娘 (小5) 毎日、学校が終わったら習い事や塾に行っているよ。小麦アレルギーがあるから、食事には注意しているよ。	猫 (12歳) 年を取ってきて、カリカリしたご飯がうまく食べられない。お気に入りのトイレの砂があると、スッキリできる。暑いのが苦手だにゃ...
--	--	---	--	---

●準備が必要なもの
★確認事項や懸念点

●持病薬・杖・老眼鏡・柔らかめの非常食 ★スマホの充電を欠かさないようにしよう	●眼鏡・コンタクトレンズのストック・お酒 ★職場から家まで歩いて帰る道を確認しよう	●整腸剤・寒い時に羽織れる上着・甘い非常食 ★横浜駅から家まで歩いて帰れるか確認しよう	●アレルギー対応の非常食 ★習い事や塾にいるときに地震が発生したら、どうやって家に帰るんだろう	●柔らかめのエサ・猫砂のストック・ペット用の暑さ対策グッズ ★ゲージとか安心できる居場所があるといいにゃ
--	--	--	--	---

“わが家”のメンバーに必要なもの・ことを考えてみよう

	【例:父】	【 】	【 】	【 】	【 】
特性					
●●●●●● ★確認事項や懸念点					

☑生活に必要な細かい日用品の準備も忘れずに。

(紙皿や紙コップ、割り箸、ビニール袋(高密度ポリエチレン袋なら湯せん調理も可能)、歯ブラシ、マウスウォッシュ、ウェットティッシュなど)
☑被災生活でも感染症対策は必須。マスクやアルコール消毒液、体温計の準備を。

【家族で再確認!】家族と一緒にいないときの確認方法を決めておこう

集合場所:	連絡方法:
-------	-------

【持ち歩き“備え”していますか?】

災害はいつ起こるかわかりません。外出先や通勤途中などに災害に遭遇することを想定し、普段の荷物の中に最低限の防災グッズを入れておき、常に持ち歩きましょう。

抜き取って保存してね。

防災保存版 VOL.2

【保存版の活用法】

こうしておけばいざという時に困らない

広報紙から保存版を抜き取って



目についたら手に取りやすいようにマグネットクリップなどで挟んで保存してください

今月のまとめ
まやらないで、こつやるの?
今月のキーワードは「い」。9~12月号保存版に記載のキーワードを4つ集める。1月号で毎年プレゼントが当たるチャンスが!

