

# 命をつなぐ備え

## 家に備える備蓄品

過去の例では、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上かかるケースが多く、支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことも想定されます。このため、1週間分×人数分の食品や電池、トイレなどの備蓄が必要です。

✓ 品名 (食料関係)
飲料水 (人数×3L×7日分)
食料 ※下記は例です。
主食 (人数×3食×7日分)
パックご飯
乾麺
カップ麺
主菜 (人数×3食×7日分)
缶詰 (肉・魚)
レトルト食品
副菜 (人数×3食×7日分)
インスタント味噌汁
即席スープ
缶詰 (果物)
その他
日持ちする野菜・果物
各種調味料
ふりかけ
梅干し・のり・乾燥わかめ

## 美味しく備えるローリングストック

いつも使っている食品や日用品で非常時にも利用できるものを少し多めに備蓄 (ストック) して、日々の生活の中で消費し、消費した分だけ買い足していく方法です。



### Point

- 常温で保存ができる
- 短時間で調理できる
- 賞味期限が半年以上ある

好きなものを入れるとGOOD!

【例】  
缶詰、パックご飯、乾麺、レトルト食品、飲み切りパックの野菜ジュース、お菓子など…。

## 災害時でも安心な自宅のトイレを使おう

水が流せなくても、トイレ空間が安全で便器が使えれば、安心な自宅のトイレを使用できます。



引用：埼玉県伊ツモ防災

[CHECK]

## あなたの家は大丈夫？



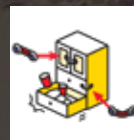
◀ 埼玉県のマニュアルブックで安全をチェック!

### 家具が凶器になる前に

大地震の時、家具は倒れるだけでなく、飛んできたり、凶器になることも…。事前の対策が必要です。



【配置の工夫】



【飛び出し防止】



【固定】 など…



### 耐震診断・耐震改修・建替え助成

町では、昭和56年5月31日以前に建てられた住宅の耐震診断・耐震改修・建替え費用の一部を助成しています。

まずは診断を受けるところから始めませんか？

▶ 対象・助成額：町ホームページをご確認ください。

問 都市計画課開発建築担当 ☎ 236・237



◀ 町HP

「あの時、備えておけば…」そんな後悔をしないために。

# あなたの備えは十分？

## 大

地震の直後、まず行うのは、自分の身を守ること。激しい揺れに襲われる中、転倒や物の落下などから自身を守るには数秒の猶予しかありません。



※提供 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議

避難訓練、備蓄品の備え、避難経路の確認などの「自助」は、三助のうち、最も多い割合で災害時の助けになると言われています。

## ストレスが少ない避難

その自助で今、注目を集めているのが「在宅避難」。自宅

とその周辺の安全が確認できれば、住み慣れた家で、家族と一緒に、普段に近い環境で避難生活を送ることが出来る避難方法です。

「みんながみんな避難所じゃないですよ」っていうのは訓練の時に周知してます」と話すのは藤久保第三区自主防災会の西内会長。「住環境が変わる避難所での生活にはストレスが生じます。プライバシーやトイレ、感染症の問題など、不安を少なくするために在宅避難は有効です」と在宅避難のメリットを挙げます。

## 自宅を安全に

在宅避難を選択肢に入れるためには、食料やトイレなどの備

蓄を行うと共に、自宅を安全にすることが必須。それには家具の固定などに加えて、家の耐震化を見直す必要があります。

能登半島地震では揺れに弱い古い木造住宅が多く倒壊し、地震の死者のうち約8割の死因が家屋倒壊や家具転倒によるものと言われています。

8月30日からの1週間は「防災週間」。防災グッズの準備や点検、防災についての話し合い、耐震の見直しなど、災害についての認識を高めるいい機会です。

「あの時、備えておけば…」そんな後悔をしないように。自分を、家族の命を守るために。今こそ、起きる時を選ばない災害への備えを見直してみたいかがですか？