



## #そなえる防災

### その1 ～誰にでもできる『日常備蓄』～

#### ○ 少し多めの買い置きが『日常備蓄』

大きな災害が起こり、ガスや水道、電気が寸断された場合、町等の行政機関も機敏に動くことが難しくなります。

支援が届くまでの少なくとも1週間は、だれにも頼らずに暮らせるように備えることが『備蓄』です。



なくなったら困るものを買って置き、古い順から使うようにしましょう。特別なものを備える必要はありません。それが『日常備蓄』という考え方です。

ただし、乳幼児や高齢者等のいる家庭では、災害時にすぐに手に入らないミルクや常備薬などを多めに用意していくことが大切です。

#### ○ 『備蓄』の5つのポイント

1	<b>冷蔵庫は食料品備蓄庫</b> 一般家庭であれば、冷蔵庫の中やその他の買い置き食料品が1～2週間分あるといわれています。冷蔵庫の中から食べ始め、次に買い置き食品と順序を考えれば、数日間は食べつなぐことができます。
2	<b>生活水の重要性</b> 断水になると生活水が使えなくなります。いざという時のため、常に風呂に水を張っておきましょう。
3	<b>オール電化住宅の必需品</b> オール電化住宅の場合、停電になるとお湯を沸かすことができなくなります。お湯ができればカップ麺や乳幼児のミルクに使うことができます。そこでカセットコンロとガスボンベを用意しておきましょう。
4	<b>ひとり暮らしの備蓄</b> コンビニ利用が多いひとり暮らしの人は、冷蔵庫に1週間分の食料品はないでしょう。そんな時には、コンビニでカップ麺やレトルト食品、スナック菓子、ビールなど、自分の好みの物をいつもより少し多めに買い置きしておきましょう。
5	<b>使用期限をチェック</b> 食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があるので、定期的に点検しましょう。