

防災の日と防災週間

大正 12 年 9 月 1 日の関東大震災、昭和 34 年 9 月の伊勢湾台風などがきっかけとなり、9 月 1 日は「防災の日」となりました。また、「防災の日」を含む 1 週間を「防災週間」とし、全国的に行事を行っています。この機会に防災意識を高め、家族・地域の防災力を向上させましょう。

災害時の非常食の備え

災害時には普段通りの生活ができなくなり、水や食料が手に入りにくくなります。そこで災害時に必要となる「非常食」についてご紹介します。



● 日頃から考えておきたい 3 段階備え

1 日分の備え

災害発生当日に調理不要で食べられる備えが必要です。

3 日分の備え

国などから食料が届くまでの期間は約 3 日とされています。食料が届くまでの備えが大切です。

1 週間分程度の備え

食料の供給が滞る場合もあるため、1 週間程度の食料の備えが大切です。

● 我が家の備蓄リスト

必要なものは年齢、健康状態、好みなどによって異なります。国からの応急物資だけでは必要なものが手に入らないことが考えられるので、家庭ごとに備蓄リストを作っておきましょう。



● 備蓄できる食料品を多めに買っておく

備蓄するものは防災用の保存食品以外でも大丈夫です。普段の食事に使える保存性の高い食料品を多めに買い置きし、賞味期限を確認しながら計画的に消費、買い足ししていけば十分な備蓄が可能です。

● 日持ちする野菜、果物、調味料も買い置きを

野菜や果物は、避難生活中に不足しやすいビタミン、ミネラル、食物繊維の補給に役立ちます。また、家族の好みに合った調味料は重宝します。必須ではないですが買い置きがおすすめです。

● 食べ慣れたものを備蓄する

食べたことがないものは非常時といえども受け入れにくく、東日本大震災では「子どもが乾パンを食べてくれなかった」という体験談があります。備蓄品は普段から食べているものを選び、あらかじめ試食するなどしておく、いざという時に困りません。また、キャンプを楽しみながら缶詰やレトルト食品を食べたり、薪や炭火で飯ごうや鍋で調理する経験しておくのも有効です。

台風シーズンに備えましょう！

今年もいよいよ本格的な台風シーズンに入ります。気象台より発表される気象情報や、テレビ、ラジオ、インターネット等の情報を入手し、早めの台風対策を心がけるようにしましょう。

台風への備え

- 台風の進路や速度等の最新情報をテレビ、ラジオ、インターネット等で得るように努めましょう。
- 強風により飛ばされるおそれのあるもの（タンク・看板類・畑に設置してあるタンク、農業用資材など）は屋内に片付けたり、固定したりするなど早めの対策を行いましょ。特にタンクは、家屋破損や電線切断等の被害に加え、人的被害に結び付く可能性があり大変危険です。
- 窓ガラス等の破損を避けるため、雨戸や飛散防止シール等で対策を行いましょ。
- 停電に備え、懐中電灯・ラジオ等を準備しましょ。また、断水に備え飲料水の準備も行いましょ。
- 台風接近時には外出を控え、避難情報に注意し早めの避難を行いましょ。

ひとりひとりの心がけで被害を抑えましょう。ご協力をお願いします。