

災害に備えて

食料、飲料などの備蓄、十分ですか？

災害で電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から最低3日分の飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。



非常食などの備蓄でよくある失敗

非常食について、「3年、5年と長期保存の効く食料を大量に買い込み保存しておく」と考えている人が多いのではないのでしょうか。もちろん、この考え方が間違っているわけではありませんが、現実にはうまくいかない場合があります。

というのは、余りに保存期間が長いと、ついつい安心してしまい、気が付けば、消費期限が大幅に過ぎて全部廃棄した」とか「賞味期限が間近に迫っていて、毎日のように乾パンや缶詰を食べることになった」ということが起こっているのです。

備蓄の新しい方法 ローリングストックとは？

長期保存食を備蓄しておくことは大切ですが、備蓄で失敗しないために、日常の中に食料備蓄を取り込むというのがローリングストックの考え方です。この方法は画期的で、3年、5年といった長期保存が効く缶詰や乾パンなどの非常食を、長期間食べずに置くのではありません。定期的に非常食を食べて、食べたら買い足すというやり方を繰り返すので、常に家庭に新しい非常食が備蓄されているということになります。まさに「食べ回しながら備蓄する」(ローリングストック)という方法です。

この方法を用いることで、さまざまなプラス面があります。一つは非常食が日常的になるということです。たとえば、1カ月に1回、非常食を食べることにしていれば、災害時に、普段食べ慣れているものを使うので違和感がありません。そして、長期保存の非常食では選べなかった食品の種類が豊富になります。たとえば各種レトルト食品、フリーズドライ食品など多彩なレパートリーから選ぶことができます。さらに、非常食だけに捉われるのではなく、普段から比較的に日持ちする食材を多めに買い置きしていれば、2日くらいは冷蔵庫の中のもの食べてしのげそうです。冷凍庫にも普段からご飯や食パン、冷凍食品を入れておくのも大事です。冷凍食品を多く保存していれば、停電になっても、しばらくは食品が駄目になるのを防いでくれる場合もあります。どれくらいの時間保てるかは、さまざまな条件があるので一概に言えません。

ローリングストックのひと工夫

カセットコンロは必需品！

災害時に電気、ガス、水道などのライフラインが止まり、食材を調理できないことがあります。そんな時役に立つのが「カセットコンロ」です。

災害時には非常時用の保存食だけが家にあるわけではないので、冷蔵庫にあった食品などを温めたりするのにカセットコンロは欠かせません。

またローリングストックは食料だけでなく、生活用品にも応用することができます。日常的に使用する飲料水、ウエットティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなどは常に一定量、家に置いておくようにすると、突然の災害にも対応しやすいでしょう。

ローリングストックで備蓄する食料と合わせて、備えたいカセットコンロとガスボンベも日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。



首相官邸ホームページより引用

●食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意します）

- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分の食料として ご飯（アルファ化米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

日頃から水道水を入れたポリタンク（10ℓ以上）を用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

災害に遭い、安全な場所に移動して避難生活を送らなくてはならなくなる場合があります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。リュックサックは非常用の特別のものでなくても十分です。手提げバッグは両手の自由が利かないので非常用持ち出しバッグとして向きません。



●非常用持ち出しバッグ内容例

- ・飲料水、食料（アルファ化米、カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（現金、預金通帳、印鑑、健康保険証など）
- ・救急用品等（救急絆創膏、包帯、消毒液、マスク、軍手、防災ずきんなど）
- ・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話と充電器、
- ・衣類、下着、生理用品、タオル

- ・洗面用具、使い捨てカイロ、ウエットティッシュ、携帯トイレ

※乳児のいる家庭は、ミルク、紙おむつ、ほ乳びんなどの用意が必要でしょう。

※非常時の持ち出し品の内、あらかじめリュックサックに用意しておけるものとイザという時に急いで用意しなければならないものがあるので、注意が必要です。貴重品などは、イザという時に慌てずに済むように、日頃から置き場所を決めておきましょう。

買い物応援プロジェクト

買い物に行きたくても行けない、行くのが難しくなった

こんなとき買い物を応援するボランティアサービスをご存知ですか？

「対象」 高齢者、障がいのある人、子育て中など、買い物に困っている人

「内容」 買い物をボランティアさんに代わりに行ってもらえます。

〈買い物の対象〉食料品、日用品など

〈対象外〉家具、家電など



「買い物プロジェクト」の主な流れ

①ボランティアセンターに電話し、住所、氏名、連絡先、いつ、何を買い取るかを伝える②センターが依頼したボランティアさんが買い物をする③自宅に商品を届けてくれたボランティアさんに代金を支払う。

お問い合わせ・連絡先：宝塚市社協ボランティア活動センター ☎0797-86-5001

美座小学校区で買い物に行ってくださいボランティアさんも募集しています！