

要保管!

災害時携行!!

豊田市 ほうなん

防災ガイドBOOK

家族との
集合場所は?



情報収集の
方法は?



あなたは

災害への備え できていますか??



適切な
家具固定の
仕方は?

生活必需品の
確保は?



ガイドブックの
活用方法を
動画で紹介



目次

巨大地震の危険度を知る	3p
地域の水害・土砂災害の危険度を知る	4p
風水害・土砂災害から身を守る	5p

家庭での備えで命を守る

今すぐはじめる!家屋の耐震化	6p
室内の危険を防ぐ	7p
室内の安全チェックと対策	8p
最も危険な場所 キッチンの安全チェックと対策	9p
災害後を生き抜く備え「非常持ち出し品」	10-11p
1週間の自活をめざすために	12p
4人家族が1週間の自活をするための主な備蓄品と目安	13p

いざという時の心構えをもとう!

大地震が発生したら	14-15p
発災時のNG行動・避難の流れ	16p
地震火災への備え	17p
高層住宅(マンション・団地)の防災	18p
地域防災ネットワークづくり	18p

今すぐ家族防災会議を開こう!

今すぐ家族防災会議を開こう!	19p
地域の防災情報を得る	20p

資料編

応急処置・救助法	21-22p
在宅避難生活を生き抜く	23-24p
車中泊を選んだら	25p
避難所での生活	26-27p
豊南地区防災マップ	28-29p
防災情報一覧	30p
避難者名簿・情報共有シート	31-34p
我が家の防災メモ	35p

はじめに

災害はいつ起こるか分かりません。

そして、ほんの少しの努力と備えで、大切な家族や財産を守ることができます。

これは、そのためのガイドブックです。家庭での備えについてより理解が深まる解説や備えるためのポイントを示しています。地震や水害、土砂崩れといった災害時の状況をイメージしながら、命や財産を守るための備えができていないか、項目ごとにチェックできます。万が一の対応方法についても、具体的にわかりやすく解説しています。家族で話し合い、備えが足りない点があればすぐに対応しましょう。

また、小学生から大人まで利用できるよう作成しました。小学生・中学生は防災学習の教材として、大人は自治区や地区コミュニティ会議が行う防災講演会や防災訓練の資料、家庭では防災について話し合うための資料として活用いただけます。

ガイドブックを通じて、いざという時のための心構えを持っていただきたいと思います。最終ページには、家庭の状況や避難者名簿を添付していますので、事前に記入しておきましょう。万が一の時は、このガイドブックを持って避難してください。いつでもガイドブックを取り出せるように保管しておきましょう。また、かかりつけ医の病院名・電話番号、お薬手帳や母子健康手帳、健康保険証等のコピーもガイドブックと一緒に保管しましょう。

巨大地震の危険度を知る

南海トラフ地震とは

右下図は、当地域において、南海トラフ地震で発生する恐れのある最大クラスの地震の強さを想定したモデルです(地震規模M9)。南海トラフ地震とは、駿河湾から日向灘沖にかけてのプレート境界を震源域として概ね100~150年間隔で繰り返し発生してきた大規模地震のことです。東南海・南海地震は70年ほど前に発生していますが、東海地震は160年以上発生していません。そのため、「いつ起きてもおかしくない」といわれているのです。豊南地区では、南海トラフ地震が発生した場合、ほぼ全域で震度5強から6弱、一部では震度6強の強い揺れが想定されます。



豊南地区の震度分布図

※南海トラフ理論上最大モデル



震度5弱	震度6弱
0%	65.8%
震度5強	震度6強
32.8%	1.4%

	南海地震	東南海地震	東海地震
1605年	慶長地震 (M7.9)		
1707年		宝永地震 (M8.6)	
1854年	安政南海地震 (M8.4)	安政東海地震 (M8.4)	
1944年		東南海地震 (M7.9)	
1946年	南海地震 (M8.0)		
20XX年	3地震が連動発生??		

↑ 160年以上

※出典:気象庁ホームページ

震度6弱

- 立っていることが困難
- 固定していない家具の大半が移動し、倒れるものも
- ドアが開かなくなることがある
- 壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する恐れがある
- 耐震性の低い木造建物は、瓦が落下したり、建物が傾いたり、倒れることも

震度6強

- はわないと動けない、飛ばされることも
- 固定していない家具のほとんどが移動し、倒れる
- 耐震性の低い木造建物は傾き、倒れるものが多い
- 大きな地割れが生じる、大規模な地滑りや山の崩壊が発生することも

ハザードマップでリスクを把握し、しっかり対策しましょう。

チェック ▶ 豊田市防災カルテのQRコードは30ページ

家庭での備えで命を守る

いざという時の心構えをもとう！

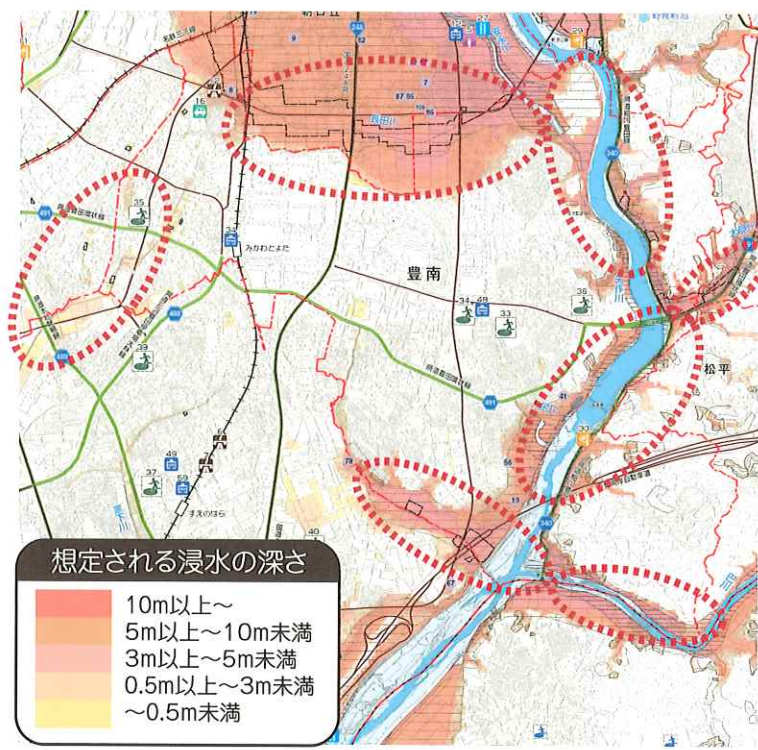
今すぐ家族防災会議を開こう！

資料

地域の水害・土砂災害の危険度を知る



豊南地区では、水害・土砂災害への注意も必要です。自宅の危険度を確認して、早めの対応を心がけましょう。

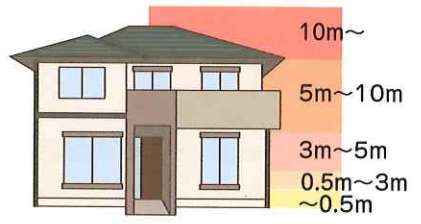


浸水予想マップ

豊南地区東部の矢作川・長田川・大見川・大谷川・巴川と、西部の大風川沿いに浸水の可能性があります(赤丸の部分)。オレンジ色の浸水5mは、住宅の2階の屋根の高さです。色がついていないエリアも、集中豪雨によって浸水の可能性があります。洪水情報等に注意して、早めの避難行動が大切です。

想定される浸水の深さ

10m以上～
5m以上～10m未満
3m以上～5m未満
0.5m以上～3m未満
～0.5m未満



土砂災害危険箇所マップ

矢作川の左岸(下野見、渡合)や、矢作川以東の山地などに、急傾斜地崩壊危険箇所、土石流危険流域に指定されている地域があります。大規模な盛土でつくられた造成地でも、豪雨や地震時に地盤の変形などの被害が予想されます。急傾斜地崩壊危険箇所は、がけ崩れの危険がある箇所です。水面となす角度が30度以上、斜面の高さが5m以上、斜面の上部又は下部に人家があることが要件です。

凡例

	土石流危険流域
	急傾斜地崩壊危険箇所

土石流危険流域は、山や谷の土・石・砂などが雨水と一緒に、一気に流れ出す土石流が発生する恐れがある流域のこと。土石流は速度が速く、破壊力が大きいです。

風水害・土砂災害から身を守る

近年は、台風や大雨などでの逃げ遅れによる被害が増えています。突発的な集中豪雨は、避難情報が間に合わないケースも。危険を感じたら、自ら判断して行動することが大切です。

警戒レベルと避難行動

警戒レベル4「避難指示」で必ず避難を。早めに準備をしましょう。

警戒レベル	状況	とるべき避難行動	避難情報 (豊田市が発令)	参考となる気象情報の例 (気象庁や愛知県が発表)
警戒レベル5	災害発生 または切迫	命の危険 直ちに安全の確保!	緊急安全確保	大雨特別警報 氾濫発生情報など
警戒レベル4までに必ず避難!				
警戒レベル4	災害のおそれ高い	危険な場所から 全員避難しましょう	避難指示	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報など
警戒レベル3	災害のおそれあり	危険な場所から 高齢者等は避難しましょう	高齢者等避難	洪水警報 氾濫警戒情報など
警戒レベル2	気象状況悪化	自らの避難行動を 確認しましょう	発令なし	大雨注意報 洪水注意報など
警戒レベル1	今後気象状況 悪化おそれ	災害への心構えを 高めましょう	発令なし	早期注意報情報

避難で注目すべき、3つの情報

警戒レベル3

高齢者等避難

避難に時間を要する高齢者等と、その支援者は避難します。災害が想定される区域では、それ以外の人も避難の準備をし、自らの判断で避難します。



警戒レベル4

避難指示「全員避難」

発令された地域の住民は、速やかに避難します。避難所までの移動が危険な場合は、近くの安全な場所や知人宅、自宅内のより安全な場所に避難します。



警戒レベル5

緊急安全確保「命の危険」

すでに災害が発生している状況。命を守るための最善の行動をとります。家の外が危険な場合は、自宅2階以上で山や川から離れた部屋へ移動します(垂直避難)。

避難先の 選択

- ① 安全な親戚・知人宅、自治区民会館など
- ② 市が開設する避難所(豊南中学校、前山小学校、平和小学校、山之手小学校)
※山室橋、水源橋が利用できない場合は五ヶ丘小学校
- ③ 避難することが危険な時は、室内で安全確保(垂直避難)
※大雨の時は①②の立ち退き避難が原則です。

1. 家庭での備えで命を守る

今すぐはじめる! 家屋の耐震化

阪神淡路大震災では、亡くなった人の約8割が家屋の倒壊と家具の転倒による圧死・窒息死でした。命を守るために今すぐ家屋の耐震補強をしましょう。

✓ 家屋の耐震をチェック

以下に該当する項目をチェックしましょう。わからない場合も、チェックします。

- 1981年5月31日以前に建てた。
- 今までに、床下浸水・床上浸水・火災・車の突入事故・大地震などの災害に遭遇した。
- 建築確認等の必要な手続きを省略して増築、または増築を2回以上繰り返している。増築時に壁や柱を一部撤去などした。
- 家屋が老朽化している。腐る、シロアリの被害など不具合が発生している。
- 建物の平面は、どちらかというとし字・T字など複雑。
- 一辺4m以上の、大きな吹き抜けがある。
- 2階の外壁の直下に、1階の内壁または外壁がない。
- 1階外壁の東西南北各方面のうち、壁の全くない面がある。
- 和瓦・洋瓦など比較的重い屋根葺材で、1階の壁が少ない。
- 基礎が、鉄筋コンクリートの布(ぬの)基礎、またはベタ基礎・杭基礎ではない。

チェックの数	今後の対策
0	ひとまず安心。念のために専門家に診てもらいましょう
1~2	専門家に診てもらいましょう
3つ以上	心配です。早めに専門家に診てもらいましょう

参考
国土交通省住宅局
「誰でもできる
わが家の耐震診断」

豊田市が実施している補助事業

豊田市では、地震・防災対策に関わる費用の一部を補助しています。補助金額には、上限があるなどの一定の条件があります。

🏠 木造住宅には…

- 1981年5月31日以前に建てた住宅は、無料で耐震診断を受けられる
- 耐震改修工事費及び解体費の一部を補助
- 耐震性の高い空間を確保する、耐震シェルターや防災ベッド整備工事費の一部を補助

🏠 非木造建築物には…

- 1981年5月31日以前に建てた非木造住宅等の耐震診断費の一部を補助
- 改修設計費の一部を補助
- 改修工事費の一部を補助

🏠 その他…

- 高さ1m以上の危険なブロック塀等を撤去する工事費の一部を補助



補助金に関する問い合わせ先

豊田市役所 都市整備部 建築相談課 TEL (0565) 34-6649

各種補助事業の詳細については、ホームページをご覧ください。 (豊田市 耐震化補助事業 検索)

命を守る
家庭での備えで

いざという時の
心構えをもとう!

今すぐ
家族防災会議を開こう!

資料

室内の危険を防ぐ

地震時のケガの多くは、室内での家具の転倒や落下物、ガラスの飛散によるものです。

大地震では家具が凶器になる

大地震が起こると、固定されていない家具が動いて大変危険です。例えばひとたび本棚が倒れると、家具そのものだけでなく大量の本も凶器となります。倒れた家具が避難経路をふさぐと逃げ遅れる可能性も。高層マンションでは、上層階になるほど揺れが激しくなるのでしっかり対策しましょう。



家庭での備えで命を守る

いざという時の心構えをもとう！

今すぐ家族防災会議を開こう！

資料

部屋のレイアウト診断をしましょう！



命を守るレイアウト

地震でもっとも重要なのは、命を守ること。そのためには家の中に「安全な場所をつくる」、「逃げるための動線を確認する」ことが大切です。

ポイント1

安全な場所をつくる

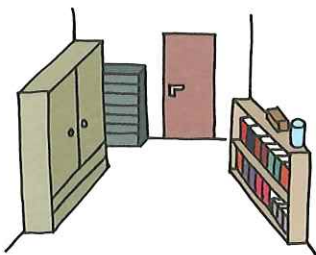
- リビング、寝室、子どもや高齢者の部屋に、できるだけ家具を置かない
- 家具が倒れてこない安全なスペースを確保する



ポイント2

集中収納する

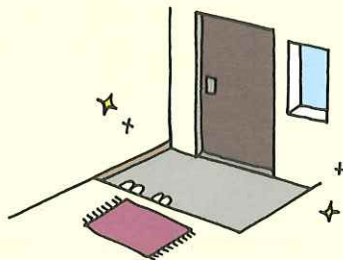
- 家具だけの部屋をつくる
- 人が過ごす空間と、ものを収納する空間を分ける



ポイント3

動線を確認する

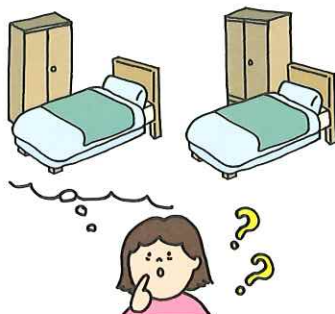
- 廊下は、なにも置かない
- 家具が倒れてドアをふさいだり、ガラスが飛散して通れなくならないか



ポイント4

家具の配置を考える

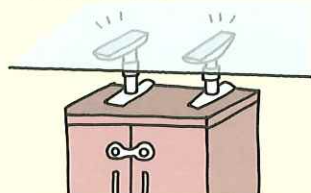
- 倒れても安全な向き、出入り口をふさがらない向きに家具を配置する



ポイント5

転倒・落下を防ぐ

- 家具は天井や壁に固定する
- 胸の高さより低い家具を選ぶ
- ものを高く積み上げない
- 家具の中身が飛び出さないようにする



ポイント6

ガラス飛散対策

- 飛散防止フィルムを貼る
- 大きな窓ガラスはカーテンを引くようにする
- ガラスの前に家具を置かない



室内の安全チェックと対策



室内の危険をチェックし、家具類の転倒や落下を防ぎましょう。

命を守る
家庭での備えで

いざという時の
心構えをもとう！

今すぐ
家族防災会議を開こう！

資料

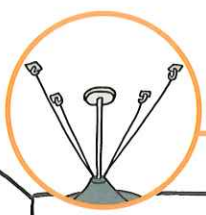
テレビ・テレビ台

モニターの下に耐震マットを敷き、壁やテレビ台に固定。テレビ台を床や壁に固定。



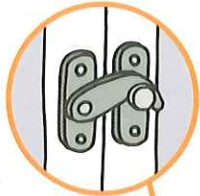
吊り下げ式の照明

複数方向からチェーンと金具で固定。吊り下げ紐を短くする。蛍光灯の両はしを耐熱テープでとめる。シーリングライト(天井直付)がベスト。



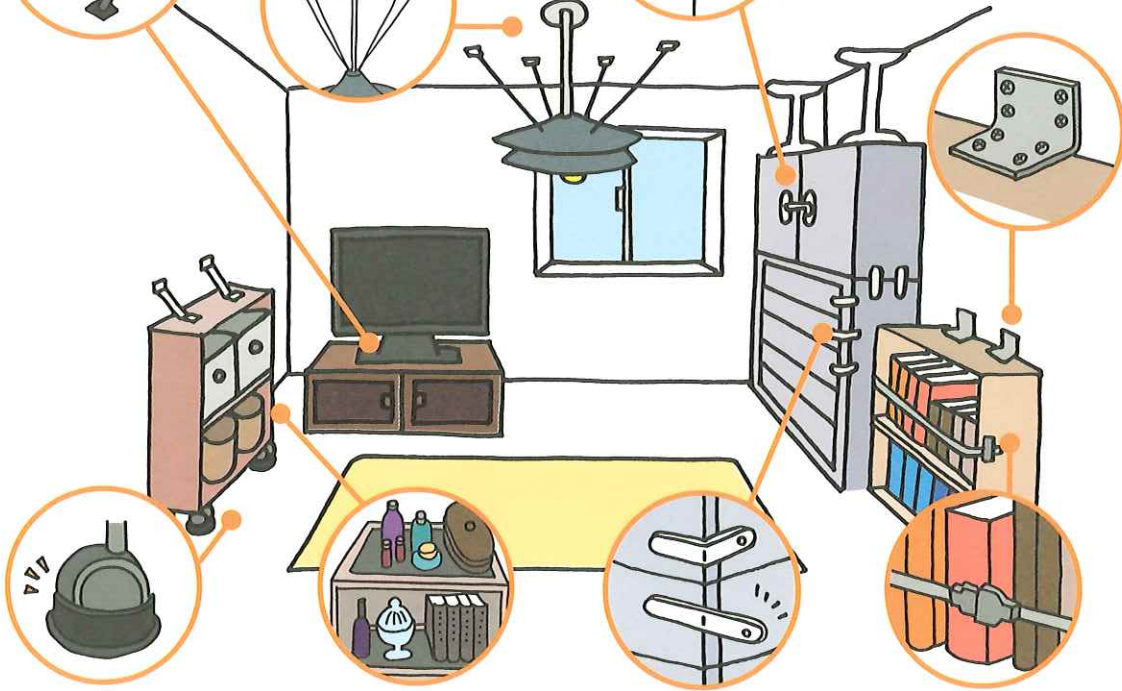
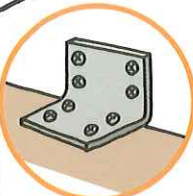
タンス・クローゼット

引き戸にはロック機能やS字フックをかける。上下分かれているものは、つなぎ目を金具で固定。



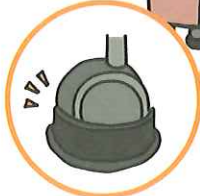
家具の耐震の基本 (棚やタンスなど共通)

L字金具や突っ張り耐震ポールなどで天井や壁(柱等があるような固い所)に固定。家具の手前に滑り止めシートやストッパー、転倒防止プレートを入れる。上に軽いもの、下に重いものを収納する。



キャスター付き家具

キャスターをロックし、キャスターに下皿を設置する。着脱式ベルトで壁に固定。



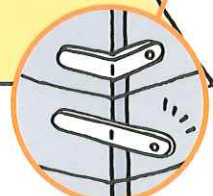
棚

棚には滑り止めシートを敷く。ものは、滑り止めシートを貼ったケースに入れる。扉のない棚は、飛び出し防止のバーやベルトを設置する。



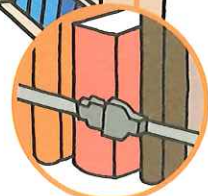
引き出し・引き戸 (棚やタンスなど共通)

飛び出し防止のストッパーをつける。耐震ラッチ(揺れを感知してロックする器具)をつける。引き戸の取手にS字フックをかける。



本棚

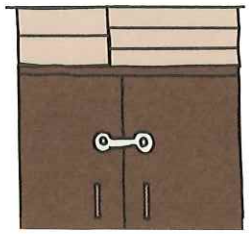
棚には滑り止めシートを敷く。飛び出し防止のバーやベルトを設置する。ブックエンドで本の隙間がないようにする。



コラム Column

天井と家具の隙間を埋める

天井と家具の隙間には、突っ張り耐震ポール等の代わりに、段ボールを重ねても。段ボールは、厚いものや内にしきりのある丈夫なものがおすすめ。狭い隙間は本や新聞紙で埋めましょう。



キッチンの安全チェックと対策

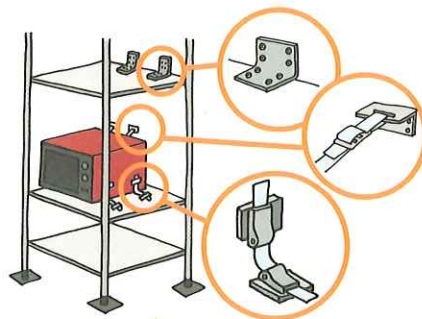
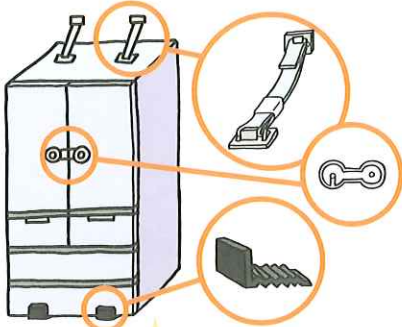
包丁や皿、家電製品など地震で凶器になるものがたくさんあるキッチンの対策を考えましょう。

食器の収納

食器は引き出しにしまうか、滑り止めシートを貼ったケースに収納しましょう。お皿は下から中皿→大皿→小皿の順に重ねるのが滑りにくい。引き出しには子どもの指はさみ防止用ストッパーをつける。取り出しやすいように取っ手のついた収納ケースに収納する。収納ケースの内側とケースの底に滑り止めシートを両面テープで止める。

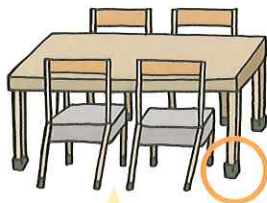
収納の基本

- 収納の基本は、「上には軽いもの、下には重いもの・割れ物」を収納する。上の段にはキッチンペーパー等軽いものを収納し、酒などガラス瓶や食器類は下の段に収納し、重心を安定させて、ラックの倒壊を防ぐ。
- 吊戸棚には、軽いもののみ収納し、開き戸ロックを付ける。耐震ラッチを活用すればさらに安全。
- 家電は使いやすい位置でよいが、滑り止めシートを敷く。炊飯器やコーヒーメーカー等重さのあるものは、できるだけ下に保管する。



❑ 冷蔵庫

専用の転倒防止ベルトで固定するとともに、下に滑り止めシート、耐震防止板を敷く。中ものが飛び出さないようにドアストッパーをつける。

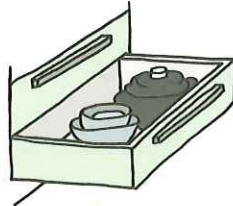


❑ テーブル・イス

すべての脚に滑り止めのキャップをする。テーブルの上にもものを置かない。

❑ 電子レンジ・炊飯器

本体の下に滑り止めシート、耐震マットを敷く。本体は台にストラップやベルトで固定する。レンジ台やラックの脚には、転倒防止プレートや耐震マットを装着する。



❑ 吊り棚やシンク下

吊り棚には軽いものを、重いものはシンク下に収納。棚に滑り止めシートを敷き、扉はストッパーをつける。

❑ 食器棚

棚に滑り止めシートをつける。ガラス面には飛散防止フィルムを貼る。扉に、ドアストッパーや耐震ラッチをつける。



❑ シンク・コンロ

シンク、コンロにはものを置きっ放しにしない。コンロ近くには燃えやすいものを置かない。

コラム Column

飛び出さない収納ケースの作りかた

100円ショップで、取手付きのケースと滑り止めシート、両面テープを用意。ケースの底に合わせて、滑り止めシートをカット。両面テープでケースの底の内側と外側に、滑り止めシートを貼り付ければ完成。食器入れや、棚の小物入れに活用できる。



命を守る
家庭での備えで

いざという時の
心構えをもとう！

今すぐ
家族防災会議を開こう！

資料

災害後を生き抜く備え「非常持ち出し品」

災害発生時は、救援物資はすぐに届かず、ライフラインの復旧に時間がかかります。東日本大震災では、復旧までに電気は6日、水道は24日、ガスは34日の日数がかかりました。

チェックポイント1 備えるのは以下の3つ

1. いつどこで被災しても使える「いつもケータイ品」
2. 避難する時に持ち出す必要最小限の「非常持ち出し品」
3. 自宅で避難生活をするための「備蓄品」

チェックポイント2 家族で決めること

- 家族の人数分を用意する ● 家族に必要なものを考える
- 非常持ち出し品の内容、数量を決める (持ち歩けるのは男性15kg、女性10kgが目安)
- 非常持ち出し品の置き場所を決める
- 飲料や食料の賞味期限の確認、季節のものを入れ替え日を決める

1. いつもケータイ品リスト 空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 身分証明書(マイナンバーカード、免許証) | <input type="checkbox"/> 現金(10円玉、100円玉) |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ用紙 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> メガネ(コンタクトレンズ) | <input type="checkbox"/> 応急手当て用品(ガーゼ、絆創膏など) |
| <input type="checkbox"/> 保険証、常備薬(3日分) | <input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトル) |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳(スマホならアプリが便利) | <input type="checkbox"/> 簡易雨具 |
| <input type="checkbox"/> マスク、ハンカチ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 感染予防用除菌シート、除菌スプレー | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、充電器、バッテリー | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 携帯食(飴、チョコなど) | <input type="checkbox"/> |

一緒に確認

枕元常備品リスト 空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

- | | | |
|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、防災ラジオ | <input type="checkbox"/> 手袋(作業用) | <input type="checkbox"/> スリッパまたはスニーカー |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾 | <input type="checkbox"/> 運動靴 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> |

暗闇の中でも
確実に見つけれられる
場所に置きましょう



コラム Column

ライフラインが止まったら役立つもの

冷蔵庫が使えない!

- 冷蔵庫の食材から早めに食べる
- クーラーボックスに保冷剤と冷凍食品を入れて保存
- 氷は飲料水に活用

命を守る
家庭での備えで

いざという時の
心構えをもとう!

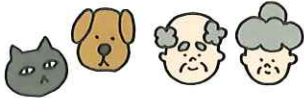
今すぐ
家族防災会議を開こう!

資料

2.非常持ち出し品リスト 空欄に各自必要なものを記入しておきましょう

[1.]
の
リスト
と
合
わ
せ
て
確
認

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 身分証明書、保険証コピー | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備乾電池 |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具、メモ用紙 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 常備薬、常用薬(薬品名のわかる書類) | <input type="checkbox"/> 身体拭きウエットシート |
| <input type="checkbox"/> マスク、ハンカチ | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、ポケットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 感染予防用除菌シート、除菌スプレー | <input type="checkbox"/> ビニール袋、ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 現金(10円玉、100円玉) | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> 応急手当て用品(包帯、絆創膏、毛抜きなど) | <input type="checkbox"/> 紙おむつ(大人、子ども用) |
| <input type="checkbox"/> 防災ガイドブック(このガイドブック) | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケットや寝袋等 |
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋(リュックなど) | <input type="checkbox"/> ビニールシート、ブルーシート |
| <input type="checkbox"/> 家族分の飲料水(1人500ml) | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ |
| <input type="checkbox"/> 非常食(乾パン、レトルト食品、フリーズドライ食品など) | <input type="checkbox"/> 布ガムテープ、荷づくりヒモ |
| <input type="checkbox"/> 帽子、ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトレンズの予備 |
| <input type="checkbox"/> ビニール手袋、使い捨てポリ手袋 | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> スニーカー、ブーツ | <input type="checkbox"/> |



個別で揃えておきたいもの



乳幼児

- 粉ミルク、哺乳瓶、離乳食
- 赤ちゃん用の水(調乳用など)
- バスタオル、ガーゼのハンカチなど
- お気に入りのおもちゃ、絵本、おしゃぶりなど
- 清浄綿 紙おむつ 抱っこひも
- お尻ふき 肌着、服 母子手帳

女性

- 生理用品、おりものシート 清浄綿
- 携帯用ピデ くし、ブラシ
- 化粧品、メイク落とし 防犯ブザー
- 髪の毛をくるくるゴム
- 大判のストールなど(防寒や着替えの時に)

ペット

- ペット用ブランケット ペットシート
- うんち処理袋 ペットフード
- ペット用食器(水用、フード用)
- リード、名札

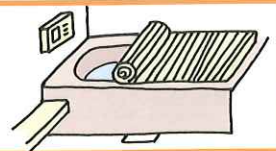
高齢者・障がい者(必要に応じて)

- 介護手帳
- 介護用品
- 入れ歯、補聴器、杖などの予備
- 口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤
- 服用中の薬、お薬手帳のコピー
- ゼリードリンク、おかゆなど
- 紙おむつ、尿とりパッドなど
- 笛、警報ブザー
- 障がい者手帳
- 点字版、コミュニケーションボード
- 杖、白テープ、車いすのメンテナンスキットなど
- メモ用紙、筆記用具(筆談用)
- 盲導犬用のペットフード、リード、名札など
- ゼッケン、ワッペンなど
(助けが必要なことを示すもの)
- 本人のお気に入りのグッズ
- ヘッドホン、耳せん
- 常備薬、治療食など

出典 人と防災未来センター/被災グッズリスト

水が出ない!

- 浴槽やトイレタンクの水を使う
- 食器をラップで包み、汚さないようにする
- 下着が洗えないので生理用ナプキンでしのぐ



命を守る
家庭での備えで

いざという時の
心構えをもとう!

今すぐ
家族防災会議を開こう!

資料

1週間の自活をめざすために



命を守る
家庭での備えで

いざという時の
心構えをもとう！

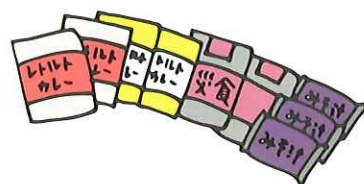
今すぐ
家族防災会議を開こう！

資料

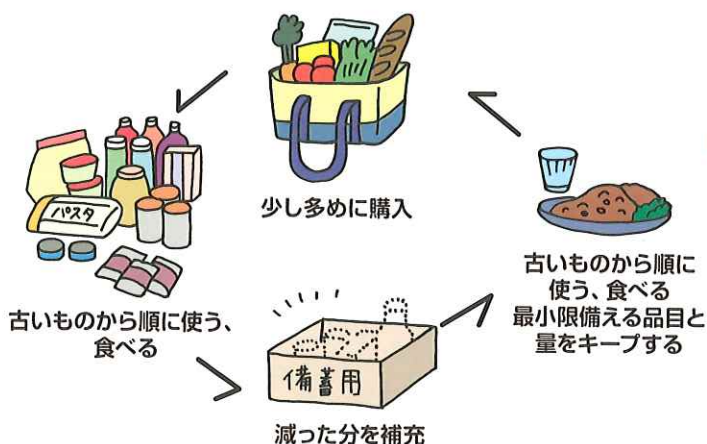
「備蓄品」は最低3日分が必要ですが、ライフラインの停止に備えるには「1週間自活できるのが理想」とわれています。すべて備蓄するのは大変ですが、「日常生活をしながらの備蓄」をすることで、1週間乗り切ることをめざせます。

チェックポイント1 ローリングストック(日常備蓄)をしよう

日頃の生活に必要な食料品や、普段使っている生活必需品を常に少し多めに備えることをローリングストック(日常備蓄)といいます。ローリングストックをすると、災害時でも使い慣れているもので生活することができます。古いものを消費して新しく補充する方法で期限切れをなくすことで、賞味期限の短いレトルト食品も非常食になります。



ローリングストックのサイクル



- プラス
- 女性…生理用品
 - 乳幼児…粉ミルク・離乳食・紙おむつ
 - 高齢者…高齢者用食品・補聴器用電池・入れ歯洗浄剤などを多めにキープ

注意 乾電池や薬、カイロなどは使用期限があるので、定期的にチェックしましょう。

チェックポイント2 冷蔵庫を有効活用する

冷蔵庫は、非常時の貴重な備蓄庫になります。停電時はドアの開閉はできるだけ減らし、まず冷蔵庫にあるもの、次に冷凍庫、備蓄品の順に食べます。

日常では

- 冷凍できるものは冷凍する保冷剤も入れておく
- ご飯やおかずも冷凍して順次使い、また冷凍することを繰り返す

停電したら

- 通電時に悪影響があるためコンセントを抜く
- 保冷剤は冷蔵庫の上部に入ると庫内を冷やす効果がある

使用時

- ドアの開閉は最小限に
- 冷蔵庫にある生鮮食品、冷凍食品、備蓄品の順に食す