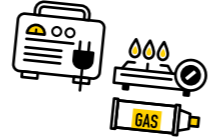




## 私たちができる「備え」



### 食料等の備蓄

災害時は、すぐに支援物資が届くとは限りません。支援が受けられない状況であっても、1週間程度は過ごせるよう、備蓄品を用意しておきましょう。  
 災害が起きて、初めて備蓄しておいた非常食を口にしたり、好みの味ではなかったり、食べ慣れていなかったりとストレスを感じることがあります。備蓄する食料は、普段から食べ慣れているものを選ぶこと、自分の味覚に合っているか確認しておくことも重要です。  
 また、災害時の食事は栄養が偏りがちですので、サプリメント等を準備しておくのもよいでしょう。



普段、備蓄している食料等を消費し、使った分だけ買い足す「ローリングストック」がおすすめです。  
 ローリングストックは食料以外の日用品の備蓄にも有効です。

#### ローリングストックの参考

- 水（飲用・生活用）
- 保存食
- ガスボンベ
- ティッシュ

### 日常生活に必要なものを考える

非常用持出品は、飲食物や身分証明、現金、ラジオ、懐中電灯等が一般的ですが、生活スタイル等により、日常で必要とするものは人それぞれです。目覚めてから就寝するまで、自分が日常生活をするうえで何を必要としているか、考えてみましょう。枕がないと眠れないという方もいるかもしれません。  
 災害時はストレスや疲労がたまりやすいので、いかに自分の日常生活に近づけるかが重要です。

また、家族に妊婦や乳幼児、高齢者がいる場合は、その方に必要な物もそろえてください。

季節によっても必要なものは異なります。例えば、夏の時期は着替えや汗を拭くタオル、塩分補給ができるもの、帽子など、熱中症対策や身体を清潔に保てるものが必要です。反対に冬の時期は、防寒対策ができるものが必要になります。季節の変わり目等、定期的に非常用持出品を確認しましょう。

物品以外の対策として、災害が発生した時、自分がどこに避難すればよいか、あらかじめハザードマップを確認したり、家族で話し合いをしたりしておきましょう。  
 地震と風水害では、避難すべき場所が異なる場合があります。

#### 非常用持出品の参考

- 飲料水・非常食
- 保険証・免許証
- 現金
- スマホ・ラジオ
- モバイルバッテリー
- マスク
- タオル・着替え
- 常備薬・持病薬
- 懐中電灯
- 除菌シート
- ソーイングセット
- 笛
- 洗面具
- 爪切り
- 救急キット
- 卓上コンロ
- ランタン

防災安全課 防災安全専門員  
 わたなべ さとこ  
 渡邊 智子



# 特集 いざに備えていま

問 防災安全課 ☎ 84-0326

## 開成町の「備え」 松ノ木河原防災倉庫

6月、開成町では3年ぶりに「まちづくり町民集会」を開催しました。地震や風水害等に対し、行政ができること、個人がするべき対策について、活発な議論が交わされました。  
 近年、日本列島では大地震が頻発しています。  
 今年も福島県、石川県など日本各地で大きな地震が発生しており、私たちはいつ発生してもおかしくない巨大地震に備えておく必要があります。

令和3年5月、松ノ木河原多目的広場に町の新たな防災倉庫(写真)を整備しました。

災害時の助けは、一般的に『自助70%、共助20%、公助10%』といわれています。災害による被害を最小限に抑えるためには、自助・共助・公助の役割を知り、それぞれが災害対応力を高め、連携することが大切です。

これまでの各防災倉庫で備品を管理していましたが、この防災倉庫の完成により、避難所以外の防災物資を一括管理ができるようになりました。

今回の特集では、大地震に対し、町が取り組んでいる「備え」と、個人レベルで今できる「備え」をお伝えします。

防災倉庫には、毛布約2000枚、食料約9700食のほか、発電機、災害用トイレ、救急セットなど様々な物資等を備蓄しており、災害時には、物資が不足した避難所へ効率的に届けられるように管理しています。

この防災倉庫以外にも、各避難所に防災物資を備蓄しており、いざという時に備えています。