

今月のテーマ「備蓄品について考える」

災害時は、普段から使っている日用品や食品が手に入りづらくなります。災害時に備えて、家庭では1週間(最低3日)分の食料や日用品を備蓄し、いつでも使える状態に保ちましょう。

その1 たんぱく質やビタミン、ミネラルを忘れずに

災害時の食事は、パンやおにぎりなどの炭水化物に偏りがちです。たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足すると「疲れが抜けない」「便秘・口内炎が続く」といった体調悪化の原因になります。

CHECK 缶詰(魚・豆・果物など)や野菜ジュース、ドライフルーツやナッツなどを用意しよう!



◀「災害時に備えた食品ストックガイド」(農林水産省) 備蓄食品の選び方や、無理なく災害時に備える方法を学べます。



その2 食料や日用品を備えたけれど、何年前?

備蓄品を用意していても、何年もしまったままだと、期限切れなどで使えなくなっている可能性があります。非常食はもちろん、衣類や衛生用品などの日用品も定期的に点検しましょう。

CHECK 毎月の特定日を「ローリングストック更新日」と決めてチェックする

トイレットペーパーや歯磨き粉などの日用品のストックの場所や不足分がないか、ゲーム感覚で子供と競いながら確認するのも楽しいですよ。



その3 災害時に安心して使えるように!

年に1度は防災グッズの使い方を確認したり、賞味期限が近ければ非常食を食べたりして、作り方と味を知っておきましょう。

CHECK 防災グッズを試してみよう!

いざという時に使いこなせるよう、携帯トイレなどはキャンプや防災訓練時に使い方を確認しましょう。

練習用として、携帯トイレの凝固剤を危機管理課で配布中

※1人1回分まで。なくなり次第終了

備蓄品を使って家族みんなで料理をする

実際に味などが分かっているれば、災害時も安心です。



テーマ
大募集!

取り上げてほしいテーマを、
危機管理課までメールでお寄せください。
件名「わたしから始まる防災テーマ」
✉ bousaianzen@city.komatsu.lg.jp



備えのススメ
わたしから始まる防災

vol.3

問い合わせ
危機管理課

☎ 24・8150



▲家庭での備えについて詳しくはこちらから