



我が家の防災・大地震への備え (2)

◆◆最低3日間自活できる備蓄を◆◆

大地震が発生すると、ライフライン（電気・ガス・水道など）が寸断されて日常生活への影響は必須です。阪神・淡路大震災では、完全復旧に電気で8日、水道で70日、ガスで84日かかりました。災害発生後72時間は被災者の救助・救急活動などが優先され、飲料水や食料が配給されるのは遅れます。

また、行政の備えも万全ではなく、スーパーなどのお店でも物資不足が発生し得ます。更に、インフルエンザや感染症が流行している場合は、在宅避難で避難生活を乗り切ることも想定されます。これらに備えて、家族が最低3日間（できれば1週間）は自活できる備蓄を心がけましょう。

★ライフラインが9割程度復旧するまでの日数は、こちら

電気が一番早く数日で復旧し、次いで水道が、最後にガスが復旧するという順番になっています。実際にライフラインが止まったら、どのような困りごとが起こるのか、普段の生活の中でも意識して、災害に備えましょう。

	阪神淡路大震災	東日本大震災
電気	2日	6日
水道	37日	24日
ガス	61日	34日

(1) 飲料水・食料

- ・飲料水は1人1日3リットルを目安に、最低でも3日分を備蓄
- ・食料は、普段食べている食材を中心に自分や家族の好味も加えて、消費期限や賞味期限を考慮しながら少し多めに購入し、使用しながら、半分程度になったら補給する

ローリングストック



★備えておくとよい食材の例（読売新聞より）

野菜

- 缶詰（ひじき、煮豆、ポテトサラダ）
- レトルト食品（野菜スープ）
- コーン、野菜ジュース

飲み物

- スポーツドリンク
- 缶コーヒー
- ジュース
- お茶
- 水

主食

- 栄養食品
- アルファ化米、無洗米
- 乾パン
- レトルトの粥・ご飯

肉・魚類

- 缶詰（サバ、イワシ、サンマ、ツナ）
- レトルト食品（ハンバーグ、肉団子、カレー）

★ローリングストックの工夫

- ① 常温保存が可能なもの
- ② 間食用品も栄養補給とストレス発散のために用意
- ③ 消費は古いものから使うこと、また使った分は必ず補充すること
- ④ 食料だけでなく、日常使う生活用品（ウェットティッシュ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど）にも応用することができます

★停電時に冷蔵庫の食材を長持ちさせる工夫

- ① 冷気は下に下がる性質があるため、冷やしておきたいものは「下段」に集める
- ② 空いた「上段」には、保冷剤や氷を入れたポリ袋を入れておく

内閣府では公的な救援物資が届くまでの期間を1週間と想定。災害発生時は、最初の2日間は冷蔵庫の中にある食品を食べ、3日目以降に救援物資が届かなかった場合、ローリングストック法で備蓄している食品でしのぐという方法を想定している。

(2)日用品（生活用品）など

- ・給水タンクや給水袋は、給水車からの運搬に必須
- ・非常用携帯型トイレは、見落とされがちです。災害だけでなく、断水や給水制限の時にも必須
- ・ポリ袋（45L程の大きなもの、キッチン用の小さいポリ袋それぞれあると便利！）は、トイレ用にも使える
- ・トイレットペーパーは、色々な用途があるので、長めのものを用意（225m巻の製品もあります）
- ・体拭きウェットタオル、除菌ウェットティッシュ、口腔ケアウェットティッシュも必需品
- ・キッチンペーパー、マスク、消毒液、体温計も必需品
- ・ふろしきは、マスク、マクラ、エコバック、ウエストポーチなど用途が多様
- ・卓上コンロ、カセットガスボンベは必須アイテム、IH対応調理器具や電気ポットは、ガスの復旧まで役立つ
- ・キッチンばさみは、包丁やまな板の代わり、缶切りも忘れずに
- ・ラップは、食器にかぶせて使うと節水に、怪我の応急手当や防寒にも役立ちます
- ・ビニール袋は、食料を混ぜ合わせるのに役立ちます(ボウルの代用品)
- ・新聞紙は、災害時に万能です。折り紙の要領で箱を作って、ポリ袋を被せればお皿代わりに。強度が気になる場合は、ダンボールなど硬い素材のものを下においてお盆のように使うのがコツです
また、「新聞紙」は防寒にも役立ちます。くしゃくしゃにして体に巻くとダウンのような役割を果たしてくれます。更に、丸めて添え木、火起こし、シートなどに役立ちます
- ・停電に備えて懐中電灯、ラジオ（手廻し充電式など）、モバイル充電器、乾電池、クーラーボックス 等
- ・LEDランタンは、床などに置いて部屋全体を照らせるタイプをおすすめします。キッチン、リビング、トイレの3箇所に置いておくと安心です。移動用にはヘッドライトがあると便利
- ・七輪、バーベキューコンロ、木炭、着火用ライターなどのアウトドア用品の活用もおすすめ



便器にポリ袋



簡易トイレ&凝固剤



給水用ポリ容器



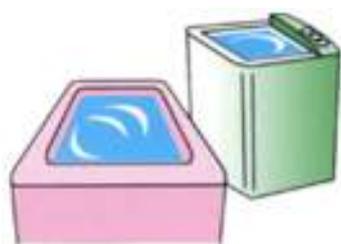
カセットコンロ



モバイル充電器

(3)生活用水（防火用水）

- ・トイレや洗濯の生活用水確保のために、バケツの活用、雨水タンクなどで対応しましょう。雨水タンクは、日常は庭の植木や花壇などへの水やりにも役立ち、節水にも繋がりますので是非備えたいものです
但し、夏場はボウフラ対策を心掛けましょう
- ・お風呂の残り湯は、災害時に水洗トイレの流し水など生活用水として利用できます。また、火災の消火にも役立つのですぐには捨てないようにしましょう
但し、幼児などの転落防止のためふたは閉めておきましょう



風呂水の溜め置き



雨樋を利用した雨水タンク

*雨水タンクの設置には市の助成金（半額、限度3万円）もあります。詳細は上下水道部 下水道課（Tel 559-5122）に問い合わせください。

防災便りは、富士が丘ポータルサイト（☞ 「富士が丘」で検索）にも掲載しています。

<http://sanda-fujigaoka.com/2016/12/03/5802#tayori>

◆つぶやき◆

6年前、豪雨被害の後片付けボランティアとして丹波地方に行って来ました。民家の床上まで流れ込んだ大量の土砂の除去と清掃に汗だくになりながら、改めて災害の怖さを感じました。7月は梅雨の末期で大雨が予想されます。急な出水や土砂崩れ・がけ崩れにはくれぐれも注意したいものです。気象警報などを小まめにチェックして早めの避難を心掛けるのが肝心です。ただ、コロナウイルス影響下では差し迫った危険がない場合は、3密を避けるために自宅の高い階への避難や親類・知人宅への避難も選択肢の一つでしょう。(m.y)

