

今日から始める「震災」への備え

令和6年能登半島地震から約2カ月が経過しました。被災地では今なお厳しい生活を余儀なくされているかたが大勢おり、地震災害の恐ろしさを改めて認識することとなりました。

また、今回の震災では、道路の崩落などで、支援物資が被災者の手に届かない状況がしばらく続きました。

地震発生直後は、物流機能の停止によって、当面の間、食料や飲料水が手に入らないことが予想されます。

皆さんのご家庭での備えは万全ですか？思い立った時が「防災」の始まりです。

いざという時のために、今日から「備蓄」を始めましょう。

水や食べ物 の備蓄

物資配給などの行政の支援体制が整うまでに3日程度を要するため、3日以上分の備蓄が推奨されていましたが、首都直下地震では物流の復旧などさらに時間がかかることが見込まれるため、**1週間分程度の備蓄**が推奨されるようになりました。

非常食 の備蓄

ローリングストック法
最低3日分、できれば1週間分



備蓄しているレトルト食品や水などを、消費期限が近いものから順番に、普段の食事で消費（試食）し、その分を買い足す方法です。味見しながら好みの味をそろえることができます。

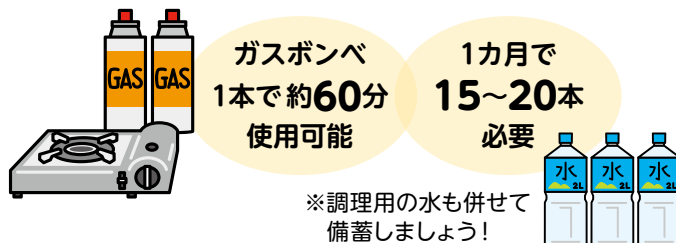
水の備蓄

水（飲料用）は1人1日3リットル



カセットコンロ

お湯を沸かすことができるため、即席麺など、食べられる食材の幅が広がります。



災害用トイレ の備蓄

地震などの災害時には、施設の損壊などにより普段使用しているトイレが使用できなくなる場合があります。実際に、令和6年能登半島地震でも多くの問題が発生しました。災害時のトイレ環境は、体調管理の面で非常に重要です。トイレの回数を減らすために飲食を我慢すると体調を崩したり、疾病の原因になりますので、**トイレは、必ず備蓄**しましょう。

災害用トイレの備蓄



現在、災害用トイレにはさまざまな種類があり、防災用品を販売する店舗やインターネットなどで購入できます。思い立った時が備蓄のタイミングです。

家族の状況に 応じた備蓄

おむつ



生理用品

