

1章 - ⑦ 災害時に役立つ備蓄品

(1) 1人1日に必要な備蓄の量を考えよう

● 水(飲料水+生活用水)… 5 程度 ※生活用水は人によって必要な量が異なるため、左記はあくまでも目安です。

・飲料水の場合、1人1日 3 の水が目安。生活用水は別に備えが必要。

● 食料… 朝: (例)野菜ジュース、パンの缶詰

昼: (例)ドライフルーツ、ようかん、ビスケット(保存缶)

晩: (例)アルファ化米、レトルトカレー

・少し多く買い備え、順番に使いながら買い足していく ローリングストック という考え方があります。

● トイレパック… 5 程度 ※左記はあくまでも目安のため、5以上の数字が書かれていれば特に問題はないです。

・ 下水管 の 破れつ などで水が止まり、トイレが使えなくなったときに必要。

※上記以外にも何をどれくらい備えれば良いか日頃から考えよう。

ワンポイントクイズ

Q1. 災害時給水所に水をもらいに行くときは

- 手ぶらで行く。
- 水を入れる容器と、水を運ぶ道具を持って行く。
※給水所には、水を入れる容器や運ぶための道具は用意されていません。
 リュックにビニール袋を入れ、それを容器代わりにする方法もあります。

Q2. 避難所に備えてある、もしくは支援物資として届く非常食は

- 栄養がバランスよくきちんととれるものである。
- 炭水化物に偏りがちである。
※非常食はパンやごはんといった、炭水化物が備えられていることが多く、
 ビタミンやミネラルなどの栄養を補える非常食があると良いです。

Q3. 大地震の直後、トイレは

- 排水管損傷の可能性があるので、流してはならないとされている。
- 流れにくいので、バケツなどに水を汲んで便器へ流す。
※地震で排水管が折れたり、ひび割れたりしている可能性があります。
 マンションでは、上階の人がトイレを流したら、下の階で水漏れが起きてしまうケースがよくあります。

(2) 個人的に必要なものを考えよう

ないと困るもの	あると良いもの
(例) ・コンタクトレンズ ・コンタクトレンズの洗浄液 ・メガネ ・常備薬(飲み薬、塗り薬) ・アレルギー対応食	(例) ・本 ・トランプ(カードゲーム) ・好きなお菓子 ・家族写真 ・防犯ブザー、笛

(3) 家族に必要なものを考えよう

家族のもの	ペットがいる場合はペットのもの
(例) ・免許証、保険証のコピー ・お薬手帳 ・通帳 ・印鑑	(例) ・ペットフード ・ゲージ ・トイレシート

(4) 今日の学習で気付いたこと、学んだことを書こう

(記載例) 思っていたよりも備蓄しなければならない量が多いことがわかりました。

また、支援物資が届けば安心だと思っていましたが、届かないものもあると気付いたので、家族の分もしっかりと備えたいと思いました。

備える時は、必要かどうかの優先順位を意識しながら用意したいと思います。