

「災害に備えよう」

東日本大震災から5年が経ちました。
震災直後に比べると、防災の意識が薄れていませんか。
災害が発生したとき、支援物資が届くまでには一定期間かかるといわれています。
いざという時のために家族で話し合っ、必要な食品を備えましょう。

【3日分の備えを】

- ・ 水は1日1人3リットル。
(家族3人ならば3日分で27リットルが目安となります。)
- ・ 調理しなくても食べられ、常温で長期保存できる
缶詰やレトルト食品、ドライフルーツなど。
備える目安は最低3日分です。
- ・ 食物アレルギー、慢性疾患のある方、高齢者、乳幼児など食事に配慮が必要な方は個人に
合わせて備える。
- ・ カセットコンロなど熱源があれば温かい食事をとることができます。
- ・ 簡易トイレを用意しておくとう安心です。食事をとれば排泄も伴います。
- ・ 衛生用品も忘れずに。ウェットティッシュや手指消毒剤、ビニール袋、ラップなどがあると
感染症予防にもつながります。
- ・ 災害によっては家屋が損壊することもあります。
1か所にせず複数に分散しておくことも有効です。

この機会に避難場所や連絡方法など、
災害時の行動を家族みんなで話し合ってみましょう。