

## 第一 防災対策 できることから始めよう

大災害発生時、公的な支援物資はすぐに届かないことが多く、コンビニなどにも人が殺到し、すぐに商品がなくなります。そのため、ご家庭で非常食を備えることはとても重要です。これまでは、非常食は3日分あれば十分と言われていましたが、例えば、南海トラフ巨大地震など広い地域に被害が及ぶ場合には、食料の支援が来るのは非常に遅くなると考えられますので、現在は最低1週間以上の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

そこで必要になるのが、「ローリングストック法」です。

### 1 ローリングストック法(新たな備蓄方法)とは

ローリングストック法とは、災害発生時に備えて、

- ① 普段から食品などを少し多めに購入し、
- ② 使った分だけ買い足すことで
- ③ 常に一定量の食品などを家庭に備蓄しておく

という方法です。

従来の災害備蓄品が災害発生時のためだけに災害時専用の食品などを購入し、使わずに備蓄しておくのに対して、ローリングストック法では普段の生活の中で使う食品などの購入、消費を繰り返しながら常に一定量を備蓄しておきます。

### 2 ローリングストック法の例

例えば、1カ月に1度、5kgのお米を1袋購入していた場合、1度に2袋購入するようにします。そして、1袋がなくなったら新しく1袋購入し、先に購入した袋を先に開け、なくなったらもう一袋を買い足すということを繰り返します。

こうすれば、消費期限を切らすことは少ないし、災害発生時でも、普段通りの食事ができる。

ですが、お米などは、ガスコンロや水がなければ調理できないもので、デメリットもありますが、ガスコンロや水も併せて備蓄しておけば、非常に便利な方法だと思います。ガスコンロは、ガスボンベ1本が約1時間程度持ちますので、少し多めの15本から20本くらいは備蓄しておきたいですね。また、電気、ガス、水道などのライフラインが使用で

きなくなってもすぐに食べられるものも併せて備蓄しておく必要もあります。

- 3 ローリングストック法及びその他災害時に（調理しないで食べれるものも含め）備蓄しておきたい食品リスト

- 水、米、乾パン
- 缶詰(サバ缶、さんま缶、ツナ缶、フルーツ缶)
- インスタント麺
- レトルト食品(カレー、おかゆ)

※ ガスコンロがなくても、最悪、水を入れるだけで、食べることができる、おこわ、チキンライス、パスタ等がある。おこわは、60分、パスタは20分程度でできるらしい。

- 栄養食品(カロリーメイト)
- 羊羹等

## 第二 耳や言葉が不自由な方の110番通報について

「メール110番」 メールアドレス eph\_@alto.ocn.ne.jp」

「FAX110番」 FAX番号 0120-488-999

あわてず、以下のことをお伝えください。

- ① なにがあったか

事件名(交通事故、けんか、どろぼうなど)

- ② いつあったのか

発生時間(今、〇〇分前、昨日等)

- ③ どこであったのか

発生場所(市町村名、番地、施設名、近くの著名な建物等)

- ④ 被害や事故の状況は

被害の程度や事故の形態、様子など

- ⑤ 通報者の住所・氏名等

事件・事故との関係(本人、家族、通行人等)、連絡方法など