

防災備蓄はどうしたらよいか？

■できれば自宅で生活を

大地震発生後に集団で避難所生活をするのは、特に高齢者には困難な環境と思われます。専門家も自宅が火災や大損壊に見舞われておらず、余震等でも差し迫った危険が無いようであれば、住み慣れた自宅で生活することを勧めています。

■自宅で生活するための準備

- 普段から家具類の転倒・落下対策などを行って、室内の被害を最小限に食い止めて、居住できる空間を確保する。
- ライフラインの停止を想定した食料・防災備品などを備えておく必要があります。

■循環型備蓄

備蓄は、災害用として保存しておく、いつのまにか消費期限切れになっていて、いざという時に使えないということがあるので、日常的に多めに買って置いて、使ったらその分補充していく循環型備蓄の方法が有効です。

■飲料水

飲料水は、「**3リットル × 家族人数 × 日数**」が必要です。

2人家族で1週間生活するには、**42リットル（2リットル入りペットボトルで21本、ダンボール4箱弱）**が必要です。備蓄して消費期限がきたら使って入れ替えましょう。

■配達してもらおう

水は非常に重い（1箱12kg）ので運べないときは、サミットやネット通販（アマゾン、楽天など）で購入して自宅に配達してもらいましょう。また、飲料水のボトルや保存容器は、震災時に落ちてきたり移動しないように、安全な場所に保管しましょう。

《参考》

長期保存水 5年保存 2リットル × 12本（6本 × 2ケース）、
サーフビバレッジ 防災/災害用/非常用備蓄水 約2,200円



■食品

乾パンなどのいわゆる非常食は栄養のバランスも悪く、たとえば1週間続けて、毎日食するには不向きです。

レトルト食品、缶詰、冷凍食品（自然解凍で食べられるもの）、インスタント食品などを準備しましょう。



専門家によればいろいろ食べ比べた結果、お勧めの備蓄レトルト食品は味の素（株）の「玉子がゆ」（ただし保存期間は１年間）だそうです。

アルファ米をネット通販（アマゾン、楽天など）で購入したり、ご飯をラップにくるんで冷凍保存し、自然解凍で食べることもお勧めです。



■調理器具

停電時は加熱調理ができません。カセットコンロと予備ボンベを準備しておきましょう。

■情報収集

外部の状況を確認するために、携帯ラジオと予備電池を準備しておきましょう。

■その他の備蓄

日本赤十字社の「非常時持ち出し品チェックリスト」（防災行動基準 個別資料コード 112）を参考にしてください。

以 上