

# “いつも”の食品で “もしも”に備えよう！



## ■ なぜ食品の備蓄が必要なのか

災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなったり、水没やがれきなどで道路が通行できなくなり、物流がストップする恐れがあります。過去の事例では、災害発生からライフラインの復旧までに1週間以上かかるケースがほとんどです。また、支援物資がなかなか届かない、身近なスーパーやコンビニエンスストアで食品が手に入らないといった状況も想定されます。

こうしたことから、いつ起こるか分からない災害に備え、日ごろから食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。

### point!

家庭にある食品をチェックして、人数や好み、栄養バランスを考慮した備蓄品や備蓄量を検討しましょう。

## ～大人2人・1週間分の備蓄例～

### 必需品

ライフラインの停止に備え、水とカセットコンロなどの熱源は必需品です。

- 水 2L×6本×4箱(1人1日3L程度)
- カセットコンロ
- ガスボンベ 12本(1人1日1本弱程度)

### 主菜

手軽にタンパク質がとれ、長期保存ができる缶詰を備えておきましょう。

- 肉・野菜・豆などの缶詰 18缶
- 牛丼やカレーの素などのレトルト食品 18袋
- パスタソースなどのレトルト食品 6袋

### 主食

ごはん・パン・麺などの炭水化物はエネルギー源になります。

- 米 2kg×2袋
- パックごはん 6個
- カップ麺類 6個
- 乾麺(そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋)

### 副菜と果物

ビタミン、ミネラル、食物繊維などをとるため日持ちする野菜などを常備しましょう。

- 梅干しや漬物、日持ちする野菜類
- 果物の缶詰
- ドライフルーツ ほか

そのほか あめやビスケットなどの菓子、塩や砂糖などの調味料、インスタントみそ汁や即席スープ

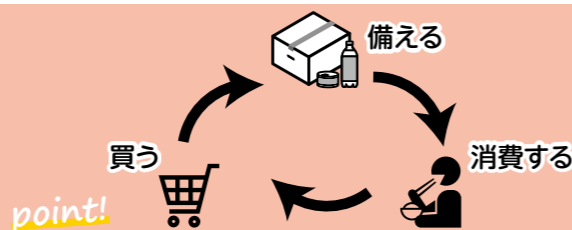
出典：いつもの食品で、もしもの備えに！食品備蓄のコツとは？(政府広報オンライン) ▶



## 備蓄品の管理に役に立つ 《ローリングストック》とは？

ローリングストックとは、日ごろから食べ慣れている食料品や使い慣れている日用品を少し多めに買って置き、日常生活の中で消費した分を買い足していくことで、常に一定量の食料品や日用品を家に備蓄しておく方法です。

いざという時に食べ慣れた食料品が食べられるよう、ローリングストックに取り組んでみませんか。



### point!

- 日常的に食べたり使い慣れているものを選ぶ
- 日常的に古いものから消費する
- 消費したら買い足すことを忘れないようにする
- レトルト食品やカップラーメン、缶詰類、ゼリー、シリアルなどの保存期間が長い食品を選ぶ

## 子ども大学☆ふじみで 防災に関する講義が行われました

講義では、避難時の防災セットを考えたり、パッククッキングでお米を炊くなど、防災備品を見て、触れて災害に備えることの大切さを学びました。



# 【特集】今日から始める防災対策

☎ 危機管理課 ☎049-256-7962

## 命を守るための行動を

近代の日本における災害対策の出発点となった関東大震災(大正12年)から100年が経ち、発生日である9月1日は「防災の日」と定められています。関東大震災では、県内で震度6を観測したほか、人口が集中する首都圏では家屋の倒壊や地震火災、山間部における崖崩れなどの土砂災害、沿岸部での津波被害といった、多岐にわたる被害をもたらしました。また、今日においても地震だけではなく、台風や大雨などのさまざまな気象現象が、時に甚大な被害をもたらしています。

いつ起こるか分からない災害から命を守るため、自治体の支援(公助)だけではなく、自助・共助がより一層重要となっています。一人ひとりが防災の意識を高く持ち、災害時の行動計画であるマイ・タイムラインの作成や防災備品を用意するなど、いざという時のための行動を心がけましょう。



防災ガイドブック  
はこちら▶



## 講義の感想やおうちの備えを聞いてみました

避難した時のためにテントがあるといいなと思いました！

家では防災セットを月に一度確認しています。

今回の授業で学んだ自分の防災セットを作りたいです！



## 災害発生時の対応

### 災害対策本部

震度5強以上の地震発生で、自動的に災害対策本部が設置され、全ての市職員が参集し、本部長である市長の指揮のもと、迅速に災害対応に当たります。

### 避難所の開設

迅速に避難所を開設するため、小学校の近くに居住する市職員を避難所の開設運営に当たる地域対策本部職員として指名し、災害発生時には自宅から避難所に直行して、避難所を開設します。

### 富士見市消防団

普段はそれぞれの職業に就きながら、災害から市民のくらしと命を守るために活動しています。災害時には、消防署と連携した消火活動、大規模災害時の救助・救出、警戒巡視、避難誘導などの活動に当たります。

地域の防災力を高め安心安全な富士見市をつくるため、皆さんの入団をお待ちしています。

入間東部地区事務組合消防本部警防課

☎049-261-6659



### 入間東部地区防火安全協会新規会員募集中

災害の防止や社会公共の福祉に寄与することなどを目的に、火災予防キャンペーンへの協力や自衛消防隊消防操法競技大会への協賛による火災予防の推進・協賛などの取り組みを行っています。

協会の活動に興味がある事業者は、事務局までお問い合わせください。

入間東部地区防火安全協会事務局(入間東部地区事務組合消防本部予防課内) ☎049-261-6007

## 住宅の耐震化で備える

### 耐震診断・耐震改修工事補助金制度

昭和56年5月31日以前に建築された住宅や分譲マンションなどの耐震診断や耐震改修工事に係る費用の一部を補助します。

対象 次の全てに該当する方

- 市内に住所を有している方で、本人または一親等以内の親族が所有する住宅に居住している方
- 市税の滞納がない方

建築指導課 ☎049-252-7127



### 耐震改修に伴う軽減措置

一定の耐震改修工事を行った場合、固定資産税の税額が一部減額されます。

対象 昭和57年1月1日

以前に建てられた住宅で、次の全てに該当する工事

- 現行の耐震基準に適合するための工事であること
- 耐震改修工事に要した費用の自己負担額が50万円超であること

国税務課 ☎049-252-7117



## 七尾市派遣職員レポート

令和6年1月1日に発生した令和6年能登半島地震の被災自治体を支援するため、市は県と連携し、石川県七尾市へ職員を派遣しました。現地の状況から災害への備えの必要性など、派遣職員によるレポートをお届けします。



▲建物周辺の地面が隆起し、路面にひび割れが発生



▲隆起した地面と建物に挟まれた車両



▲地面と建物に隙間が生じ、避難所として使用できなかった体育館



▲校舎と体育館をつなぐ渡り廊下に生じた30cmほどの段差

### 派遣を終えて

避難所では、自宅などが地震による被害を受け、今後の生活に不安を感じている方が多く、避難者の心のケアの必要性を強く感じました。

また、食事が避難生活の唯一の楽しみと話す方からは「アルファ米などの備蓄食料は食べ飽きた。食べ慣れた食材・料理などが食べたい」との声が聞かれ、味に変化をつけるふりかけや調味料、保存可能な食べ慣れた食品などの備えが必要だと実感しました。

知っていますか?  
地震による  
火災の過半数は  
電気が原因!

地震火災とは、地震による家屋の倒壊や家具の転倒により、ガス管や電気配線が破損したり、ストーブなどの暖房器具に可燃物が接触することで発生する火災のことをいいます。大正12年の関東大震災や平成7年の阪神・淡路大震災では、市街地を巻き込む大規模な地震火災が発生し、大きな被害をもたらしました。また、平成23年の東日本大震災における本震による火災全111件のうち、原因が特定された108件の過半数が電気関係の出火であることが分かっています。

## 地震火災を防ぐポイント

### 地震が起こる前

- 住まいの耐震性を確保する
- 家具などの転倒防止対策(固定)を行う
- 感震ブレーカーを設置する
- 暖房機器の近くに可燃物を置かない
- 住宅用消火器などを設置する
- 住宅用火災警報器を設置する



### 地震が起こった後

- 停電中は電気器具のスイッチを切り、電源プラグをコンセントから抜く
- 避難する時はブレーカーを落とす
- 石油ストーブなどは油漏れの有無を確認する
- 電気器具などの使用再開時は破損状況を確認する
- 再通电後は異常がないかしばらく注意を払う



## 被害は地震火災だけじゃない!

阪神・淡路大震災などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになり亡くなったり、大けがを負ったりしました。大きな地震が発生したときは「家具は必ず転倒するもの」と考えて対策する必要があります。

### 家の中での安全対策のポイント!

- 寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かないようする。
- 寝室に家具を置く場合は背の低い家具にする、壁に固定するなどの転倒防止対策をする。
- 家具が転倒したときに出入口をふさがないように家具の向きや配置を工夫する。
- 暗闇を照らすための懐中電灯、ガラスなどでのけがを防ぐためのスリッパ、助けを求めるためのホイッスルを備えておく。

### 地震火災を未然に防ぐ“感震ブレーカー”

感震ブレーカーとは、強い揺れを感知した場合に、自動的に電気を遮断する器具です。

感震ブレーカーには、分電盤に取り付けるタイプやコンセントタイプなどがあります。

感震ブレーカーを設置し、地震火災を未然に防ぎましょう。

### 家具転倒防止器具や感震ブレーカーの取り付け支援を行っています

対象 器具の購入が済んでいて、次のいずれかに該当する方

- 65歳以上の方のみでお住まいの方
- 障害者手帳をお持ちの方のみでお住まいの方
- 65歳以上の方および障害者手帳をお持ちの方のみでお住まいの方

### 取り付け支援を行う器具

- 家具転倒防止器具(つっぱり棒、粘着マット、安定板、開き戸ロックから3台まで)
- 感震ブレーカー(1台まで)

危機管理課 ☎049-256-7962

