

準備4：助かった後「元気で避難生活ができる」こと

(非常持ち出し袋＝避難する際の最小限の備え)

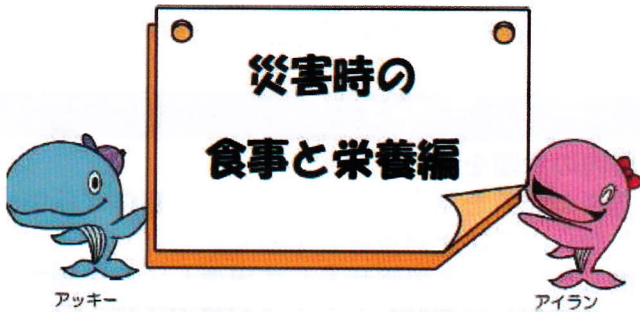
・地震の初動に必要な物品をまとめて準備しておく。
家にとどまることができない事態でも必要最小限のものを持って避難する為に事前にリュック等に詰めて玄関付近や寝室などに置いておく。

(家庭内備蓄＝自宅で生活できる備蓄をしておく)

・自宅で暫らく生活する際必要な物品を備蓄しておく。
避難所生活は様々な不自由を強いられるので、自宅が安全なときに在宅避難できる準備が重要です。

「もしも」の時に備える!

災害時こそ食事が大切



食べることが、大切な命を守ります!

- 水分をしっかりとる、できるだけ食べる、など、当たり前のことできないのが、**非常災害時!**
- いのちを守るため、少しでも食べるためにふだんからの備蓄が大切です。

備蓄品のポイント!

- ▶まずは水分を!
水分不足は、脱水症・エコノミークラス症候群・心筋梗塞・脳梗塞・便秘などの症状を引き起こすこともあります。
- ▶好きな食べ物や食べ慣れた食品を!
災害によるストレスで食欲が低下しがち。好きなものや食べ慣れたもの、甘いものなどで、心と体を満たしましょう。
- ▶家庭の状況に応じた備蓄を!
高齢で食べ物にこだわりのある人、介護が必要な人、アレルギーや持病のある人、ミルクを飲んだり離乳食を食べている乳幼児がいる家庭等、個々に応じた準備をしましょう。
- ▶食べきりサイズを選ぶ!
冷蔵庫が使用できないので、一度に食べきれぬ量や個包装のものを選びましょう。

昭島市栄養連絡会「災害時用リーフレット」より

いつもの食品で無理なく食料備蓄を!

救援が来るまでに時間がかかることもあります。必要な時にしっかり役立つものとして、食の備蓄をしておくことが大切です。

備蓄品チェックリスト *最低でも3日分の準備を!			残り
飲料	水、お茶	1人3ℓ/日×3日分	
	野菜ジュース 100%果汁	ビタミン、ミネラル等の補充に	
主食	米	無洗米は水が節約できる	
	レトルトご飯・粥	そのままでもOK	
	アルファ米	水・湯を注ぐだけでOK	
	即席麺、カップ麺	ローリングストックに適してる	
副食	クラッカー、ビスケット	補食やおやつに使える	
	肉・魚・豆・野菜等の缶詰	調理不要のものが便利	
	缶詰食品(例:ひじきの煮物など)	そのままでもOK	
	日持ちする野菜、果物	ビタミン、ミネラル、食物繊維補充	
その他	カップスープ、インスタみそ汁	具たくさんなのがおススメ	
	栄養補助食品	不足しがちな栄養素を補える	
	嗜好品(食べ慣れたもので)	心の癒しのために...	
	調味料	好みの味付けに必要な物を	
その他			
*カセットコンロ・ガスボンベ *ラップ *アルミホイル *紙皿 *紙コップ *はし *ビニール袋(大・中・小) *缶切り *マッチ、ライター *はさみ・カッター *新聞紙 *スプーン・フォーク *旅行用洗面具 *アルコール消毒液 *除菌スプレー *ポリ容器 *使い捨て手袋 *ガムテープ 他			

昭島市栄養連絡会「災害時用リーフレット」より

大地震が発生したとき落ち着いて行動できますか?

いざ大地震が発生したとき、普段なにも考えていないと何をすべきか分からず致命的な結果を招くこととなります。ぜひ日ごろから大地震発生を想定した自分自身の行動について考えておきましょう。

下記の空欄に書いてみてください。

1. 大地震が発生した、その時の行動は?

- ・
- ・

2. 最初の地震が収まった直後に行う行動は?

- ・
- ・

3. その後の生活の為にやるべき行動は?

- ・
- ・

いかがでしたか? いくつ書けましたか?

答えられなかった人は、ぜひ「災知っ手帖」や「東京くらし防災」を読んで理解し、具体的にあなたの行動につなげて下さい。