

実践したい、知っておきたい防災の「と」。



3日分の 水と食糧。 家族の分の 準備は？

食糧などの備蓄は「家族の人数×3日分」とよく言われますが、それはなぜか？
災害が発生したときの「人命救助のリミット」や「避難物資が到着するのに要する日数」
が3日間と言われていることなどから個人備蓄を行う事が推奨されています。代表的な
ものを以下でご紹介します。



飲料水や栄養ドリンクなど

「1日1人2リットル×家族の人数×3日分」用意しておけば良いとされる飲料水。水だけでなく、普段から飲用できる飲み物などを合わせて常備するのも良い。



お惣菜や果物の缶詰

年単位での保存が可能なお惣菜や缶詰。いろいろな種類があるため、偏りなく常備しておくことが好ましい。缶詰切りが不要なものを選ぶことが好ましい。



乾物や栄養補助食品

非常食ばかりでは、栄養素の偏りも否めない。栄養を効率的に摂取できるものを揃えておくのも良い。かさばらず、普段からの消費しやすいものなので備えておきたい。



カンパン・保存用パン

保存食の代表とも言えるカンパン。保存期間は長いけれど硬いなど、食べる人を選ぶ側面も。最近は、ソフトな食感の保存用パンも出ている。



レトルト食品

日常から食べたりするレトルト食品やご飯を用意。災害時に贅沢は言えないが、食べ慣れた味の方が安心にも繋がったり。



カセットコンロとカセットボンベ

お湯を沸かしたり、暖かいご飯を食べるには不可欠。常用しやすいものなので、用意しておきやすい道具です。

"買って・準備して終了"ではない!? 実践したい『ローリングストック法』



万が一の備えに、食糧や消耗品の備蓄を進めた方もいることでしょう。しかし、「備えて終わり」という方も一定数いるのではないのでしょうか？
いざという時に、「消費期限を過ぎていた」、「好きな味では無い」、「使用方法が分からない」ということが無いように、日頃から使うもの・食べ慣れたものを備蓄し、使い、補充していくことが大切です。
このように、常時から使い・補充するような仕組みを『ローリングストック法』と言います。

室内での 危険箇所。 対策は？

災害が発生。そのとき私たちがどこにいるかは分かりません。しかし、「長い時間いる場所」というのはあるはず。それは、職場であったり、自宅であったり。特に地震に起因する危険になりますが、誰もができる安全対策をご紹介します。知っていても、行動を起こさなければ危険からは回避できません。



重い家具でも、背が高い家具は倒れやすいです。家具の下敷きになってしまうという事案も想定できるので、つっぱり棒などで家具を固定するようにしましょう。

棚の上は、収納スペースに活用したい。そうしている人も多いことでしょう。しかし、転倒防止策をしていなければ、勢い良く落下してしまうことも。身長より高い位置に物を置かない。置いたとしても落下しないような対策が必要です。



台所は危険が多い。料理中であれば「火を消す」ということも大切。それに加え、食器棚にはたくさんさんの食器類が。飛び出し割れると怪我する恐れが。扉が開かぬようストッパーで固定を。