

「災害時に備えた食品の家庭備蓄」のすすめ

あなたは、自治会や大規模災害時に避難先となる桜山小、白山中、旧緑山小に食品の備蓄がどの位あるか知っていますか？ それは十分であると思いますか？

災害発生からライフライン復旧までに相当の時間を要することや、広域的な災害の場合、災害支援物資が3日以上も到着しないことなど、物流機能の停止によって1週間は近くのスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。特に、高齢者世帯や小さなお子さんのいる世帯では、不足する食品の調達には、困難をきたすことも十分に考えられます。

そこでお勧めしたいのが、大規模災害だけでなく怪我や病気で買い物に出られないことへの備えを兼ねた食品の家庭備蓄です。ご自身や大切な家族を守るためには、最低でも3日分～1週間分×人数分の食品が必要とされています。

食品の家庭備蓄では、普段食べ慣れている物を中心に、少し多めに冷蔵庫や食品保管庫に保存することをお勧めします。

まずは、いま災害（怪我や病気で買い物が出来ない場合を含む）が発生したと想定し、ご家庭内の食品が3日以上あるか否か現状をチェックしてみましょう。

◎我が家の「食品の備蓄」確認（2人×3日分換算） 令和6年 月 日現在

食 品 名 等	備蓄判定	現状と今後の対応策
飲料水（一人1日3Lが目安=18L）		
食料（お米=1人1食あたり75g、パックご飯）		
食料（乾麺・うどん・そうめん・パスタ、カップ麺）		
食料（レトルト食品・アルファ化食品）		
食料（缶詰=肉、ツナ、サバ、イワシほか）		
日持ちする野菜類（たまねぎ、じゃがいも等）		
梅干し、のり、乾燥わかめ、インスタント味噌汁等		
燃料（カセットコンロ、予備ボンベ、ランタン）		

◎十分 △やや不足 X不足 主食+副菜（2人×3食分×3日）、アルファ化食品=（乾燥処理したご飯類）
空欄へは、上記の「食品名等」以外で家庭にある主な食品名を記載