

非常食を備蓄していますか？

大規模災害でライフラインの供給が止まってしまった場合、外部からの支援が届くまでの期間を自力で生活しなければなりません。このため、非常食(水や食料)の備蓄が重要となります。

非常食の備蓄は、万全を期するためにもできれば1週間分(少なくとも3日分)を用意するように心掛けましょう。

食料

成人の場合、1日当たり1人2,000キロカロリーが目安です。(米、レトルト食品、缶詰など)

飲料水

成人の場合、1人3リットルが目安です。給水を受けるためのポリタンクも用意しましょう。

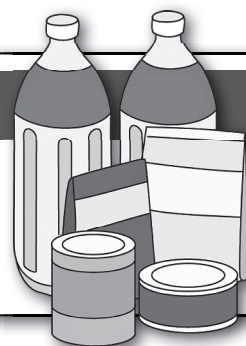
このほか、卓上カセットコンロやガスボンベ(ガスボンベは予備も準備)なども必要です。

【ローリングストック法について】

保存できる食料などを日常の生活の中で使いながら、非常食として備蓄する「ローリングストック法」という方法があります。ぜひ参考にいただき、皆さんの防災活動にお役立てください。

①備蓄品を購入する

◎まずは、レトルト食品や缶詰、カップ麺などの備蓄品を多めに購入します。各家庭で備蓄量が異なりますので、賞味期限内で使い切れる量を目安に購入しましょう。



②賞味期限の短いものから消費する

◎購入した備蓄品の中から、賞味期限の短いものから順に消費しましょう。

③消費した分を補充する

◎消費した分を補充しながら、いつも一定の量を保つように心掛けましょう。

②と③を繰り返すことで一定の備蓄量を保つことができます。



問 市・総務課 ☎ 56-5005