家庭での備蓄

菊川市では7日分の備蓄を呼び掛けています。備蓄は年齢や性別、自身の状態や家族構成によっても変わります。自分の家庭で何が必要か、事前に相談して用意しておきましょう。

危機管理課職員が考えた
1人1日分の備蓄食料例

食料

主食は1日3食分用意。
赤ちゃん用ミルクやアレルギー食、介護食も用意しましょう。

飲料水

1人当たり1日3Lが目安です。できるだけ、500mlのペットボトルで用意しておきましょう。

補食

主食の他にも補食(おやつ)を用意することで小腹を満たすことができます。

野菜

災害時は野菜不足になりがちです。
ジュースやスープなどで野菜を補給しましょう。

日用品

カセットコンロや懐中電灯、防災ラジオなどはもちろん、生活用品、衛生用品などの備蓄もしておきましょう。特に、おむつやおしり拭きなどの乳幼児用品や介護用品、生理用品、いつも飲んでいる薬など、自分や家族の生活に絶対必要な物で他人と共有できない物も一緒に備蓄しましょう。

簡易・携帯トイレの備蓄もお忘れなく!

能登半島地震では、水道管の被害が広範囲にわたり、復旧に長い時間を要しています。断水によりトイレの水が流せないことから、衛生環境の悪化が報告されています。

トイレに行く回数を減らそうと、水分補給や食事を控えるようになったり、トイレを我慢してしまったりすることで、体調が悪くなってしまうケースもあります。

そうならないためにも、他の備蓄と同様に各家庭で簡易・携帯トイレの備蓄もお願いします。トイレは1日1人5回程度用意が必要です。現在ではさまざまなタイプの物が市販されていますので、各家庭にあったものを備蓄するようにしましょう。トイレットペーパーも必ずセットで用意してください。

危機管理課
松本 彩(あや) 主任主査

水や食料の備蓄はもちろん大切ですが、忘れてしまいがちなのが日用品の備蓄です。特に生理は自分の意思で止めることができません。また、人によって使用している生理用品が違うため、誰かと共有することができない可能性もあります。1周期分余分に買っておくなど、普段から備蓄をしておきましょう。

地震による通電火災を防いでくれる「感震ブレーカー」があることをご存じですか。地震による揺れを感知すると、自動でブレーカーを落としてくれるので、万が一の時にも安心です。

市では感震ブレーカーを設置した人に補助金を支給する事業を行っています。危機管理課へ問い合わせください。

危機管理課
天野 篤史(あつし) 主査