

暮らしの中の防災～備蓄～

災害時の備蓄は「食べ慣れた食品」も活用しよう!

大規模地震直後は、物流がストップすることが予想されるため、まず家庭で、1週間程度は自給するという備えが必要です。とはいえ、非常食を7日分備蓄するのは大変です。よね、体調維持のためにも食べ慣れた食品の活用も考えてみませんか。

冷蔵庫 **戸棚**

今日食べたいもの... 日持ちするもの... 7日分ありそう!

日常食品を活用すること

- 米2kgで9日分 (約27食：1食＝90g分＝70g)
- 食卓の幅が広がる
缶詰やレトルト食品のほか、乾物、保存できる野菜、冷蔵庫の食品を利用

日常食品の活用ポイント

- 少し多めに購入
- 簡易調理法
- 冷蔵庫の活用
- コンロ等の準備

※これは一例です。ご家庭の実情にあわせて調整して作業していきましょう!

ローリングストック (回転備蓄)

副産物のビニールで炊くご飯

副産物の活用

コンロ等の準備

副産物の活用... 副産物でできるだけ副産物と組み合わせるものから食べる

ボンベ (1本で約20食分)

●非常食が平時で27日程度だったアンケート調査では、備蓄をしていると回答した世帯は約8%ですが、7日分の備蓄をしている世帯は0.9%という状況です。普段から安い賞品やローリングストック (回転備蓄) を習慣づけて、大規模災害に備えましょう!

1週間... 食料はあったけど、何からどのくらい食べていけばいいんだろう...?

量 日持ち 栄養バランス を考えて、**飽きずに おいしく** 食べる工夫をしよう!

おとば 1人分の 備蓄の組み合わせ ~7日分を目指して~

21食分

主食 エネルギーと炭水化物の確保

- 米 (精米・雑穀米)
- 乾麺 (うどん・そば・パスタなど)
- パン
- 餅
- おにぎり
- お粥
- お好み焼き
- カップ麺・即席麺
- シリアル
- 乾パン・パンの缶詰
- 小豆類 など

必須!!

主菜 たんぱく質の確保

- 魚・肉・豆などの罐詰
- レトルト食品 (レトルトカレーなど)
- 缶詰
- 肉類 (缶詰)
- 乾物 (かつお節・佃煮・煮干し等)
- ロングライフ牛乳 など

必須!!

副菜 ビタミン等の確保

- 野菜・山菜・海藻類
- 乾し物類
- のり・乾わかめ・乾わかひじき
- 日持ちする野菜 (じみがいも等)
- 乾燥の缶詰 (トマト水煮等)
- 野菜ジュース など
- 汁物
- インスタントみそ汁
- 加工スープ など
- 乾物
- 缶詰 (鶏・バナナプルなど)
- 副産物ジュース
- 季節に応じた果物 (バナナなど)

その他の食品 食事をたのしむ

- 調味料 (塩・油・しょうゆなど)
- 嗜好品 (緑茶・紅茶・コーヒーなど)
- お菓子 (チョコレート・糖・ビスケットなど)
- 日常食べているもの (缶詰・アレルギー対応食品など)
- その他付け麺 (ふりかけ・香辛料・シヤムなど)

7日分の組み合わせのしかた

主食 + 主菜 の組み合わせを **21食分** 用意する

副菜 と その他の食品 で **ふだんの食事のように 飽きない工夫** をしよう

例えば、このくらいの量が 家があれば...

【主食】

- 米 700g (9食分)
- レトルトご飯 7パック
- パン 1個
- 乾麺 200g (2食分)
- カップ麺 1個
- シリアル 50g (1食分)

【主菜】

- 魚の缶詰 6缶
- 肉の缶詰 4缶
- 豆の缶詰 1缶
- レトルトカレー 7パック
- 豆豉 2パック
- 牛乳 1パック

計 21食分

計 21食分

高齢者、乳幼児、介護を要する方、慢性疾患や食物アレルギーに配慮した食料品は、いつも食べているものを多めに備えておきましょう。

不衛生な生活を乗り切るために一... 脱水し(水分の補充、炭酸作用や疲労回復)にや... 多量かつ(精神安定)を要するからエネルギー補給... などを常備しておくといでしょう。

暮らしの中の防災～防災教育～



学校での避難訓練



学校での防災授業

ふじのくにジュニア防災士

静岡県内の児童生徒で

- 南海トラフ地震や台風等の風水害から**自分の命を守ることができる人**
- 家庭の防災対策を率先して考え**家庭の防災リーダー**となることができる人
- 地域の防災活動に参加する**地域防災リーダー**となることが期待される人



ジュニア防災士の養成

暮らしの中の防災～住まいの対策～

耐震補強工事への補助

感震ブレイカー設置への補助

家具固定への補助

「わたしの避難計画」の作成促進

お住まいになる市町によって補助制度が異なります。事前に調べてみましょう。

静岡県地震防災センター

○ 県民の防災意識の啓発・向上を目的に
設立(平成元年)

令和2年、リニューアル・オープン

(防災シアター、地震体験装置、地震・風水害・火山災害のリスクと備えの展示等)



・開館時間：9時～16時、入館料：無料

・休館日：月曜日、年末年始(12/28～1/4)

「デジタル地震防災センター」(スマホ・パソコンから視聴可能)：令和5年2月スタート

VR映像による「災害疑似体験」
(地震・津波・風水害)

3D映像による「館内見学」



↓こちらから
アクセス



終わりに 静岡県は危ない？

- ◆ 全国各地で災害が発生している、「ゼロリスク」はない中で、発生頻度や想定される被害を考慮したうえで、災害のリスクを評価・許容して、必要な対策を行っている静岡県は危険でしょうか。
- ◆ 本日のお話が、安心して生活する場所を見つけるためのお手伝いになれば幸いです。