

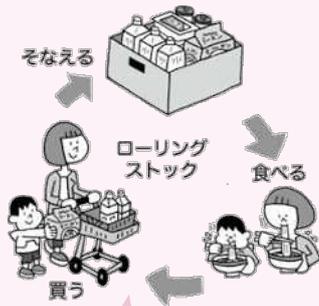
災害時に町民のみなさんに実践していただきたい「命を守る行動・知識」を毎月お伝えしていきます。

災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなることが想定されます。また、町外と繋がる道路が寸断され、物流も機能しなくなるかもしれません。日頃から各ご家庭で備蓄をしておきましょう。

＼楽しく・おいしく／ 食品の備蓄

災害時こそ、食べ慣れた食べ物があるだけで、安心します。

南海トラフ大地震のような大規模災害に備え、7日分の食料・飲料水を備蓄しておきましょう。



ローリングストック
賞味期限の長い
特別な食品や水で
なくても大丈夫です。

いつも食べている食品を
少し多めに買ってみましょう

‘ちょい足し買い’で
食べたらず補充

主食・主菜・副菜・その他
災害時は炭水化物に
偏りがちです。

たとえば、主食以外に・・・
【缶詰】ツナ、サバ、焼き鳥
【レトルト食品】牛丼、カレー
【果物】りんご、みかん
【飲み物】野菜ジュース、豆乳
【お菓子】チョコレート、煎餅
など

**乳幼児や高齢者
持病・アレルギーがある方**

特殊な食品は
手に入りにくいです。

避難所で配られる食事が
食べられない方もいます。

それぞれに合った食品が
あるだけで、安心感が違います。



**カセットコンロも
ストックしましょう！**

温かい食べ物を食べる
と安心感が生まれます。
作れる料理も増えるので、
ぜひ、ストックしておきましょう。



ときどき、キャンプ気分で、電気やガスを使わない生活を体感してみるのも良いですね。楽しみながら、必要なものを確認してみましょう！



飲料水の日安

1人1日3L程度
備えておきましょう。

一般的な未開封の
ペットボトルの賞味期限は、
約2～3年です。

次回は「避難所生活について」を掲載予定

【問】総務課・自治防災室 ☎0547(56)2220

内装&外装 塗装工事一式

なかむら塗装

静岡県知事許可 第25802号

川根本町徳山936

TEL・FAX 0547-57-2840

二代目代表 中村 剛子(なかむら たかね)

ご相談やお見積もりは無料です。お気軽にお声掛けください。