

# 明日くるかもしれない大災害! 今すぐ始めよう! 家庭の備え

平成30年6月18日の大阪北部地震では、一部の水道管が破損し、市内各地で断水が発生しました。さらに、同年9月の台風21号では、電柱が倒壊するなどして大規模な停電が発生し、一部のマンションでは、給水用のポンプ装置が作動せず、断水が発生しました。

今後また、このような大災害がいつ起こるか分かりません。特に、大地震が起きた直後は、外部からの支援が3日間届きません。電気・水道・ガスが止まり、物流が途絶えても、3日間持ちこたえられるよう、今すぐ家庭の備えを始めてください。

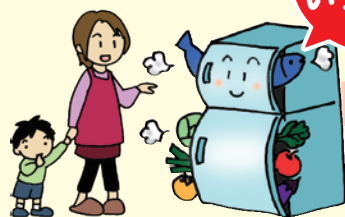
毎日の習慣に!

## 今すぐ始める3つの備え

毎日のちょっとした工夫が災害時には大きく役立ちます!  
3日間持ちこたえられるよう、  
次の備えを習慣にしてください!

### ① 冷蔵庫やパントリーは「いつも」いっぱい!

普段から、多めに買い置き、古いものから消費して、使ったらまたすぐ買い足しておく。常に「新しい在庫」を家に置いておきましょう。



頼りになるよ!

「いつもいっぱい!」

災害時には

「冷蔵庫やパントリーがいつもいっぱい…」それも備蓄のうちです!

ここがポイント!

#### 「冷蔵庫は食料品備蓄庫」

停電後は、冷蔵庫の扉の開け閉めをなるべくしないことで、中の冷気を保つことができます。また、冷凍室の食材は、それ自体が保冷剤の役割を果たします。冷蔵の食材が多い場合は、冷凍室に移したり、クーラーボックスを活用して冷凍食材などと一緒に保存することで、長持ちさせることができます。

食糧

普段食べているものでOK!  
調理しなくても食べられるものをそろえてください

- レトルト食品(おかゆ・雑炊・シチューなど)
- 缶詰・ビン詰め食品



水

9リットル×家族の人数  
ひとり1日3リットルの飲料水が必要です  
(4人家族なら9リットル×4人)

箱ごと買って物置に入れておいてください!



食糧・水は必ずストックしておいてください!

3日分!

#### 市内で 停電したかたの声

停電後の食糧は、冷蔵庫の冷蔵室のものから食べ始め、次に冷凍室のもの、レトルト食品などの保存食と、順番を考えて消費しました。3日間停電しましたが、なんとか対応できました。

### ② お風呂の水は「いつも」張っておく!

災害が起きたとき、お風呂の水はトイレの流し水など生活用水として使えます。いつも水を張っておきましょう。



「いつも張っておく!」

ここがポイント!

#### 一番困るのは「生活用水」

阪神・淡路大震災の被災者を対象とした国のアンケート調査では、震災後に最も困ったことは「生活用水の確保」という結果が出ています。例えば、トイレを1回流すにはバケツ1杯分(約6~8ℓ)の水が必要となります。お風呂の水は「いつも」張っておくことを、習慣にしてください。

#### 市内で 断水したかたの声

私の住んでいるマンションでは、停電と同時に断水が発生しました。そのとき、最も困ったのは、トイレや洗濯など、生活用水の確保です。同じ階のかたがお風呂の水を分けてくださり、本当に助かりました。今後の習慣として、お風呂の水は常に張っておくようになります。

### ③ 車のガソリンは「いつも」満タンに!

「出かける前に給油」ではなく、「帰りに給油」を習慣にしておきましょう。車は、移動手段としてだけでなく、エアコンで暖や涼をとることができます。また、カーバッテリーを利用して、携帯電話の充電ができます!

「いつも満タンに!」

