

Q どんなものを備蓄したら良いですか？

A 災害時に物流が停止し食料供給が途絶えるケースは、一昨年の震災で経験した通りです。自宅避難生活に備え、まずは各家庭で家族の人数分の食料と水の備蓄が必要です。食料、水は最低3日分、できれば1週間分が望ましく、水は大人1人に対して1日3リットル必要です。非常食というと、乾パンやインスタント食品を思い浮かべる方も多いと思いますが、肉や魚、野菜などの缶詰やレトルト食品なども組み合わせ、栄養バランスにも気を配りましょう。



Q その他、備蓄が必要なものは何ですか？

A 停電に備えて懐中電灯などのほかに、携帯電話用のモバイルバッテリーを用意しておきましょう。断水になると生活用水も確保しにくいので、携帯トイレも忘れずに。災害の発生が厳冬期の場合もありますので、防寒着や使い捨てカイロ、カセット式のポータブルストーブなど寒さ対策も重要です。乳幼児や高齢者、病人のいる家庭では、ミルクや常備薬などを多めに用意しておくことが大切です。また、非常用持ち出し袋の中に、マスク、アルコール消毒液、体温計、さらに自分用のスリッパなど「感染症対策」関連のものも、この機会に忘れずに加えておきましょう。



万が一の災害時に備えて

家庭での備蓄について考えよう。

大きな被害を被った、北海道胆振東部地震から約2年。

時が経つにつれ、災害直後はあれほど高かった防災・減災への意識を、今は忘れかけていませんか？

災害は、いつでも起こる可能性があるため、油断は禁物です。今回は防災、なかでも非常時に向けての「家庭での備蓄」について札幌市危機管理対策室にお話を聞きました。



■取材協力：札幌市危機管理対策室

Q 備蓄する場所はどこが良いですか？

A 水だけでも大人1人で1週間分だと、21リットル分備蓄することになります。そのほか食料に調理用のカセットコンロや、1人1週間あたり約6本必要なカセットボンベなどを加えると、結構な量になります。無理に一家所に固めようとすると通路を塞ぎ、いざという時に避難の妨げになる可能性もあります。玄関やキッチン、クローゼットなど、置ける場所を探して分散して置きましょう。取り出しにくい場所では、賞味期限も見逃しがちなので、避けた方が無難です。



その他に備蓄についてのアドバイスはありますか？

災害時に食事をとらないと、体調を崩してしまいます。農林水産省では、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費し、消費した分を買い足す方法で、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」という方法を推奨しています。最近では味にこだわった缶詰やレトルト食品がいろいろありますので、好みの食品でローリングストックを実行して、災害時も体調を崩さないように工夫しましょう。

