

## 9月1日は防災の日！ 災害時の食の備えは大丈夫？

今後、30年以内に70～80%の確率で発生が想定されている南海トラフ巨大地震は、土砂崩れや津波などをともない、甚大な被害をもたらします。ライフラインが絶たれたり、道路が寸断されて物流が滞れば、食料品や日用品、着替えなど、多くのものが長期間手に入らなくなってしまいます。

これまでの災害では、ライフライン復旧まで1週間以上、災害支援物資は到着に3日程度かかることが多く、物流機能の停止によって、1週間は食料が手に入れないことが想定されます。火や水がなくても過ごせる非常用の食料を、可能であれば1週間分、最低でも3日分は備えておきましょう。

### ◇1人分の食料備蓄リスト（成人）

水・飲料	水、お茶、清涼飲料水など	調理に使う分も含め1日約3L。3L×3日分=9Lを目安に備えておきましょう。水の他に好みのお茶や清涼飲料水があると、被災後の緊張も和らぎやすくなります。
主食	レトルトご飯、アルファ米、パン、乾パン、カップ麺、米、乾麺など	レトルトご飯やアルファ米を3日分で7食、これにパンを1食、カップ麺を1食程度備えておきましょう。カセットコンロがあれば調理ができるので、米（1食0.5合=75g）や乾麺（1食約100g）を余分に備えておきましょう。
主菜	カレーなどのレトルト食品類、肉や魚の缶詰、豆類の缶詰など	肉や魚、豆類などタンパク質を補給できるものを中心に、普段から食べ慣れたものを準備しておくといでしょう。1食1～2品が目安となり、3日分だと9～18品程度になります。
副菜	乾燥海苔、乾燥ワカメ、鰹節、切り干し大根などの乾物、パックの野菜ジュースなど	栄養が主食の糖質や主菜のタンパク質・脂質に偏ってしまいがちです。乾物を活用してその他の栄養素を補いましょう。好みや必要なものを考え、適量を用意しておきましょう。
その他	飴やチョコレート、ビスケットなどの嗜好品、栄養補助食品、調味料やふりかけなど	好きなものを食べたり、味を自分好みに変えたりすることで、精神的な安定につながります。また、間食はエネルギーの補給にも役立ちます。自分があると良いと思うものを備えておきましょう。

※食物アレルギーや食べ物の好みなどを考慮し、食べる人に合った食べ物を備えておきましょう。

### ◇高齢者や乳幼児がいる場合の食料備蓄リスト

高齢者の備蓄	レトルトやアルファ米のおかゆ	その人の状態に応じ、食べられる主食を用意しておきましょう。
	インスタント味噌汁やスープ	塩分の制限がある人は減塩タイプのものを備えましょう。
	栄養補助食品	食欲が落ちやすいので、ゼリーや飲料タイプの栄養補助食品があると安心です。
乳幼児の備蓄	乳幼児ミルク	粉ミルクや液体ミルクなど、哺乳瓶も一緒に準備しておきましょう。
	ベビーフード	紙コップや使い捨てスプーンも備えておきましょう。

### ◇ローリングストックとは

特別な防災用品に限らず、普段から災害時にも食べられるような食材や加工食品を買っておき、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法のことです。備蓄している食料を把握しやすく、賞味期限切れや買い忘れを防ぐこともできます。栄養不足を防ぐために、主食・主菜・副菜のバランスがよくなるように備えておきましょう。

## 防災用品の寄附がありました

城南自治会の東福輝彦さんより、ボート（5人乗り）と船外機などの寄附がありました。住宅地などが浸水した際などに使用していきます。



光東株式会社（本社：下松市）より屋内用防災テント 50 基の寄附がありました。

大規模災害時に避難所での感染予防対策やプライベート空間を確保できるテントとして使用していきます。



## 災害時協力井戸（ボーリング井戸など）登録の募集について

### ◇災害時に井戸水を生活用水として提供いただける井戸を募集

個人や事業所などが所有する井戸を『災害時協力井戸』として登録し、災害時、地域住民に生活用水の使用を目的とした井戸水をご提供していただくものです。

※飲料水供給が目的ではありません。

### ◇災害時協力井戸の登録要件

- ・町内に所在する電動式、手動式または電動・手動式併用式のポンプ井戸で、現在、使用していて、今後も引き続き井戸として使用を予定していること。

- ・洗面、洗濯およびトイレ洗浄などの生活用水として使用できる水質であること。
- ・所有者や所在地などを公表できること。

### ◇登録の流れ

- ①井戸の所有者または管理者が総務課消防・防災担当へ電話する（☎ 52-5802）
- ②職員が訪問し井戸の状況を確認し、所有者などが『登録申込書』に記載
- ③登録後、町ホームページなどで井戸の所在地などを公表するとともに、自主防災組織などに情報提供

## 災害時避難行動要支援者支援制度をご利用ください

### ■制度の概要

この制度は、台風や地震などの災害時に、避難支援の必要な人が事前に『災害時避難行動要支援者』として登録しておくことにより、地域で支援を受け、安全に避難できるようにするものです。町は避難の支援をしてもらうための台帳整備を行います。

### ■対象者

- ① 65歳以上のひとり暮らしの高齢者（在宅ねたきり高齢者含む）
- ② 75歳以上の高齢者のみの世帯
- ③ 身体障がい者のうち障害程度が1級および2級
- ④ 知的障がい者のうち療育手帳

### A

- ⑤ ①～④に準じる状態にある人
- および本制度の支援が必要と判断される人



### ■支援の内容

◇避難情報（高齢者等避難、避難指示）の伝達  
次の順番で情報伝達を行います。

- ① 避難行動要支援者（本人）
- ② 避難支援者（避難支援プランで指定する順番に連絡）
- ③ 緊急時の連絡先として指定された家族・親族など
- ④ 担当民生児童委員

### ■避難支援

避難情報の発令時に、申請者が支援プランの中で定めた支援者が、避難所への移動の付き添いや車での搬送などを行います。

### ■登録方法

登録を希望する人は、町民福祉課福祉係（1階④窓口）で手続きをしてください。

### ■問合せ先

町民福祉課福祉係  
☎ 52・5810