

防災士 蔵本博幸の

防災術 お届け便



HIROYUKI KURAMOTO



家庭内備蓄は3日以上

災害時に特に重要なものは水と食料です。災害発生時は、人命救助やライフラインの復旧が優先されることから、被災された方への食料支援などは最低でも3日かかるといわれています。

白糠町が備蓄しているものは、アルファ化米や粉ミルク、飲料水などですが、被災者全員に行き渡らない可能性があります。また、アレルギーなどにより食べるものに制限がある方は、自身で食べられるものを用意する必要があります。

この3日間を乗り切るため、家庭では最低でも3日分の水と食料を備蓄しておく必要がありますが、3日

1972年3月生まれ
2014年4月、白糠郵便局長として着任。
2017年1月に防災士に認定。妻と娘との3人暮らし。趣味は読書。好きな食べ物「柳だこの珍味」と日本酒

No.4

災害時、 何が必要なのか？

分がどのくらいの量かという点、飲料水であれば一人1日3リットルが目安とされていますので9リットルになります。食料は長期保存がきく、アルファ化米やレトルト食品、缶詰など9食分を備蓄し、定期的に点検をして入れ替えるようにしましょう。

しかし、これらの量を持って避難することは難しいので、非常持出袋には、できれば半日から1日分の飲料水と温めずに食べられる高カロリーな食料を用意しておきましょう。

また、食料に限らず常備薬や持病などで処方されている薬の準備も必要です。薬がなくなつたときのことも考えて、処方薬が分かるようにお薬手帳のコピーを非常持出袋に入れておくと良いでしょう。

体調維持のために必要なもの

○お薬ケース

処方されている薬を3日分ケースに入れるなどして、直ぐに持ち出せるようにしておきましょう。

朝・昼・晩の3回分を分けてケースに入れておくと便利です。

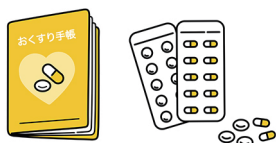
また、水が入らないような密閉できるケースの方が良いです。



○常備薬 (整腸薬・鎮痛薬・風邪薬・かゆみ止め)

体調維持や症状を緩和するために、整腸薬や鎮痛薬、風邪薬、かゆみ止めなどを用意しましょう。

ちなみに、かゆみ止めは、夏場の虫刺され用です。

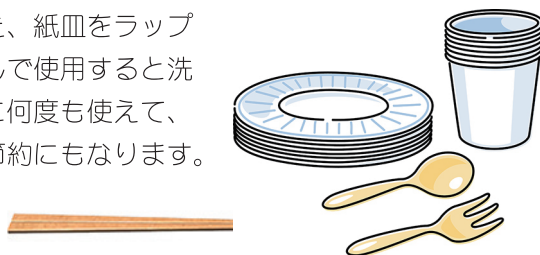


避難所での食事で必要なもの

○紙皿・プラカップ・割りばし・スプーン・フォーク

炊き出しで食料を受け取る時や食べる時に必要な物です。基本的にキャンプで使うものと考えると良いでしょう。

また、紙皿をラップで包んで使用すると洗わずに何度も使えて、水の節約にもなります。



○非常用給水パック

災害時は水の確保がとても重要です。水の配給を受けるときに使用するもので、折りたためるものを避難持出袋に入れておきましょう。

