



9/1は「防災の日」

非常食の消費期限を確認して、必要に応じて入れ替えをしましょう！
非常食の準備がない方はいざという時のために準備をしましょう。



災害発生



3日間

支援物資



1週間

電気復旧



約2週間

ガス復旧



約3ヶ月

水道復旧

※内閣府は災害3日後までに支援物資が届くように体制している
※電気、ガス、水道の復旧は熊本地震を例とする



非常食は何をどのくらい用意すればいいの？ 1人当たり**最低3日分、出来れば1週間程度**を用意！

上の図で記載したように、支援物資が届くまでの3日間の食事を備蓄しておく必要があります。
今後発生すると予想されている南海トラフ地震では1週間分備蓄があると良いとされています。
非常食は「すぐに持ち出せる用」と「家に備蓄しておく用」に分けて置く方が良いでしょう！

①すぐに持ち出せる用(避難袋)

災害が発生した当日の1日分は、外に持ち出せるように家族人数分のリュックの中にそれぞれ入れ、すぐに手に取りやすい場所に保管しておきましょう。

- 飲料水・・・500ml×2本（水は重い為持ち運びを考え最低限の量に）
- 食料・・・エネルギー源となり、満腹感が得られるもの
例）乾パン、缶入りパン、アルファ米、飴、エネルギーバー



②家に備蓄しておく用

支援物資が届くまで時間がかかることを想定し、3日以上食料を備えておく必要があります。
備蓄しておく食品はエネルギー源になるものばかりではなく、缶詰などを利用して食品内容のバランスをよくすると災害時でもある程度バランスよく食事が出来ます。

- 飲料水・・・1日1人当たり3L
- 食料・・・1人当たり最低3日分、出来れば1週間程度
調理や加熱が不必要ですぐに食べられるもの

例）乾パン、レトルトご飯、缶入りパン、アルファ米

缶詰（魚・肉・豆類・果物）→1つの食材に偏らないように
缶の野菜ジュース、果物ジュース



最初に届く支援物資(食品)はおにぎり、パン、エネルギーバーなどの炭水化物類が多いことが想定され、たんぱく質(卵、魚、豆類)、野菜類の摂取が難しい状態になると思います。
栄養の偏りから便秘や口内炎などの健康障害が起こらないように備蓄しておく非常食は缶詰などを利用し、魚や豆類、野菜ジュースなども備蓄しておきましょう！



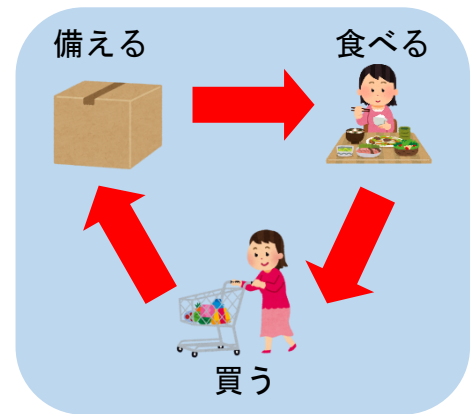
非常食と言うと上であげた乾パンやアルファ米などを思い浮かべますが、最近では「ローリングストック法」という備蓄方法が推奨されています。裏面にてご紹介致します！

●ローリングストック法

いつも食べている食品を多めに買い、日常的に食品を使用する。使用した食品は減った分を買い足し、常に一定量の食品を家に備蓄しておく方法を言います。食品を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食事を摂ることができます。

メリット

- ★普段から食べている食品なので、災害時でも安心して食べることが出来る。(特にお子様や高齢者がいる家庭)
- ★古いものから使い、新しいものを買っていきるので消費期限切れの心配が少なくなる。
- ★消費期限の長い商品(3年5年など)に限る必要がないため、様々な種類の食品を揃えることができる。
- ★日常で使用しているもので、いざという時に保管場所がすぐに分かる。



ローリングストック法に適しているもの

- ★常温保存ができるもの
- ★調理が不要なもの
- ★期限が1年程度のもの



- ・飲料水
- ・レトルト食品(カレー、おかゆ)
- ・インスタント食品(カップラーメン、スープ)
- ・栄養補助食品(エネルギーバー、エネルギーゼリー)
- ・菓子類(クッキー、飴)



表面でご紹介した「②家に備蓄しておく用」の食品に加えてローリングストック法で備蓄しておくといいですね!! ローリングストック法で備蓄していても、いざという時の為に年に1度「防災の日」に消費期限、備蓄量の確認をしっかりとっておきましょう。

●お薬手帳 ～災害時にも活躍するお薬手帳～

災害時はあなたのカルテに変わります

災害時はライフラインの遮断により医療機関のカルテが見れない場合があります、お薬のお渡しが困難になる可能性があります。お薬手帳は病院で処方された薬の名前、使用する量、飲み方などが記載されており、お薬手帳を持っていれば災害時に医師や薬剤師に現在服用しているお薬の情報を的確に伝えることができます。薬局で薬をもらうときはお薬手帳を持参し、で薬の詳細を記載してもらいましょう!

あなたの大切な情報

お名前: 男・女

生年月日: 年 月 日生/年齢 歳

住所: 〒

電話番号

血液型: (A・AB・B・O)型 Rh(＋・－)

主病状

アレルギー性疾患

肝疾患

心疾患

腎疾患

消化器疾患 **腸閉塞 ○年○月に手術**

その他

アレルギー (有・無)

〈お薬〉 〈食べ物〉 **かに**

〈花粉症〉 〈その他〉 **アトピー性皮膚炎**

副作用 (有・無)

〈お薬〉 **ペニシリン系の抗生物質で薬疹**

※詳細は医師・歯科医師・薬剤師に記入してもらってください。

「大切な情報」記入していますか?

お薬手帳には大切な情報を記入するページがあります。既往歴やお薬の副作用、アレルギーなど記入することができ、服用状況と共に個人の情報を的確に伝えることができます。

お薬手帳をお持ちでない方は
薬局にて作成可能です!!
ご気軽にお声がけ下さい。

