

# えいようかつうしん



2020年 秋号

まだまだ暑い日が続いています。今年は新型コロナウイルスの影響により、日々の生活において、うがい・手洗い・マスクの着用など私たちの生活スタイルが変わってきているのではないのでしょうか。

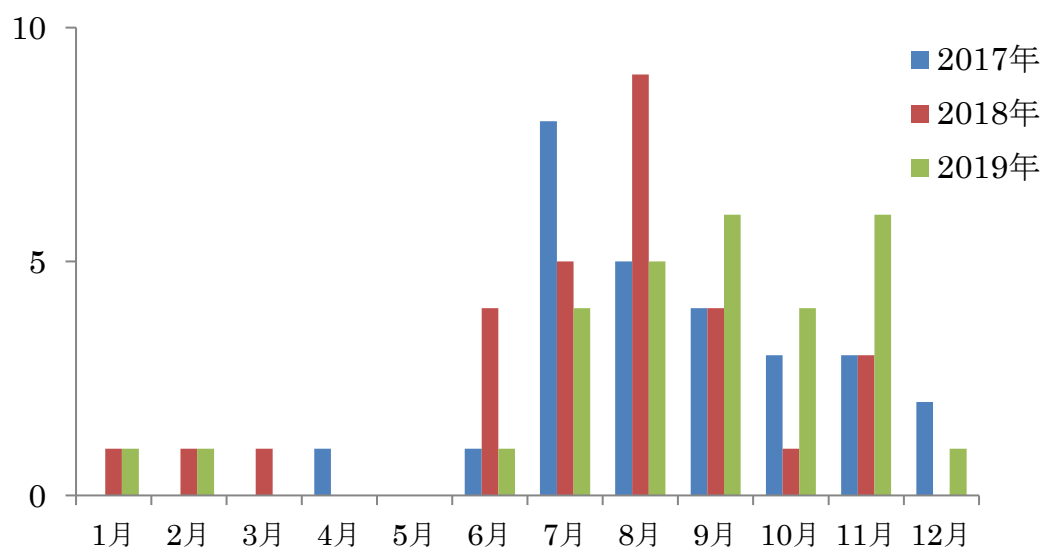
また、近年地震や大雨による水害等の自然災害も多発しています。今回は、いざという時のために備えておきたい“非常食”についてお話しをしたいと思います。

## 9月1日って何の日？！

9月1日は何の日かご存じですか？

正解は“防災の日”です。1923（大正12）年9月1日の関東大震災に由来すると言われています。防災の日は、台風や高潮、津波、地震等の災害について知識を深め、心構えをするためのものです。防災の日を含む1週間8月30日～9月5日を防災週間としています。

下記のグラフは2017年～2019年の台風の発生件数です。グラフから分かるように夏から秋にかけては台風の発生が多いので、この機会に防災について考えてはいかがでしょうか。



# 非常食の豆知識



## 1 何日分必要なの？

➡ 3日分を目安に準備して下さい。

災害発生3日間は人命救助が優先されるので、その3日間を自力で過ごすため3日分が目安です。4日目位からライフラインの復旧・支援物資の供給が想定されます。

## 2 水はどのくらい必要？

➡ 1人1日あたり3ℓが目安になります。

飲料水として、1人当たり1ℓの水が必要です。調理などに使用する水を含めると、3ℓ程度あれば安心です。



## 3 非常食はレトルト？缶詰？

➡ 災害発生後の段階に応じた備蓄を検討して下さい。

災害直後はガス・電気・水道などのライフラインが遮断されます。開封してそのまま使用できる缶詰やレトルト食品を準備しておくとう便利です。



## 4 ご準備されていますか？非常時持ち出しバック！

➡ 非常食などは持ち出しバックにまとめておくと便利です。

ホームセンターなどでの購入も可能です。各ご家庭で準備されてみてはいかがでしょうか。



※簡単な備蓄として、日常で使用する長期保存が可能な食品を、使った分だけ新しく買い足し、一定の食量を保存する“ローリングストック法”もあります。