



第1号 発行日：2024年6月1日
発行責任者：防災会長 浦山哲爾
編集： 防災部長 日下部 雅彦

元旦の能登半島地震、その後の地震、台湾での地震など2024年は、さらに災害を身近に感じる機会が増えました。大災害に対する復旧の速度も予想よりも時間がかかる状況が散見されています。ご自身ができることの見直しをお願いします。

活動報告

簡易トイレの共同の購入状況。

春祭りでお声がけした簡易トイレの共同購入は14庫の方にご賛同いただき4月16日にお届けしました。ありがとうございました。

自宅避難で大切なこと。

- | | | |
|--------------------------|------|-------------|
| 1避難経路を確保する。安全な場所を確保する。 | 東京防災 | 94~103ページ参照 |
| 2手袋、靴を寝ている場所の近くに準備する。 | 東京防災 | 39ページ参照 |
| 3食料ストック、簡易トイレ、口腔衛生用品の確保。 | 東京防災 | 84~89ページ参照 |
| 4通電火災の火元にならない。 | 東京防災 | 47ページ参照 |
- ※以前配布した冊子『東京防災』に再度目を通してください。

冷蔵庫の転倒、家具の転倒で玄関ドアまでの経路が塞がれないよう配置の再検討を行う。特に冷蔵庫の転倒は、たて起こす場合一人では難しいかもしれません。

家具の転倒を復旧し食器、ガラスの清掃が完全に終わらないと安全な場所は確保できない。
可能であれば安全な一室を確保する。

災害時には医療機関に負荷がかかりますので軽症の処置は後回しになります。食料事情も悪くなり免疫力も下がりますので、傷を負わない。怪我をしないことを心がけましょう。

大規模災害の場合は、交通事情だけでなく生産体制にも影響が出ますので支援物資の到着にも時間がかかりますし質量ともに最低限のものの確保しかできない可能性が高い。

ストックは7日から10日分の確保を目指しましょう。公的支援や避難所に過度な期待を抱かない。自助が基本です。自治会のストックにも限りがあります。

災害関連死の原因は、水分補給不足、口腔衛生の悪化が遠因であることが多い。1トイレ事情の悪化による水分補給の抑制により脱水気味なりエコノミークラス症候群になりやすくなる。血栓の詰まり。2口腔衛生の悪化が感染症罹患のリスクを高める。

次ページで 一週間分のストック推奨例。
口腔ケアの用品のご紹介。

防災対策を見直しましょう。

簡易トイレの共同購入

自宅避難の心得

家具配置

冷蔵庫の位置

ガラスの破片、陶器の破片から身を守る。

安全な場所の確保。

怪我をしない。

大規模災害は復旧に時間を要する。

ストックは7~10日分

口腔衛生確保は感染症予防。

脱水も災害関連死の原因になる。

我が家の備蓄食料品チェックリスト (記載例:大人2人、1週間分の場合)

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月		日現在		年 月		日現在	
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限		
必需品	水	42ℓ (3ℓ/人・日×7日×2人分)	飲料水	48	○	/ /	/ /	/ /	/ /		
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○	判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入					
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○						
主食	精米又は無洗米	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	米 (1食分=約75g、2kg=約27食)	2kg (約27食)		/ /	/ /	/ /	/ /		
	レトルトご飯、アルファ米		レトルトご飯、アルファ米 (14食)	14パック (14食)		/ /	/ /	/ /	/ /		
	小麦粉		即席カップ麺	2個 (2食)		/ /	/ /	/ /	/ /		
	パン		乾麺うどん(1食=約100g)	200g (2食)		/ /	/ /	/ /	/ /		
	もち		乾麺パスタ(1食=約100g)	200g (2食)	○	/ /	/ /	/ /	/ /		
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		食パン	2食		/ /	/ /	/ /	/ /		
	即席麺、カップ麺		シリアル	2食		/ /	/ /	/ /	/ /		
	乾パン等		賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入		/ /	/ /	/ /	/ /	/ /		
	※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保		計	51食							
	主菜		肉・魚・豆などの缶詰	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	缶詰(肉)	8缶 (8食)		/ /	/ /	/ /	/ /
レトルト食品		缶詰(魚)	14缶 (14食)			/ /	/ /	/ /	/ /		
豆腐(充填)		レトルト(ハンバーグ)	2パック (2食)			/ /	/ /	/ /	/ /		
乾物(かつお節、桜エビ等)		レトルト(牛丼、親子丼)	4パック (4食)			/ /	/ /	/ /	/ /		
ロングライフ牛乳等		レトルト(カレー)	4パック (4食)			/ /	/ /	/ /	/ /		
		レトルト(パスタソース)	2パック (2食)		○	/ /	/ /	/ /	/ /		
		レトルト(麻婆豆腐の素)	2パック (2食)			/ /	/ /	/ /	/ /		
		豆腐(充填)	4食			/ /	/ /	/ /	/ /		
		ロングライフ牛乳	2本			/ /	/ /	/ /	/ /		
※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保		かつお節	○			/ /	/ /	/ /	/ /		
		計	42食								
副菜	野菜・山菜・海藻類等	適宜	缶詰(コーン、ポテトサラダ、なめこ)	3							
	汁物		野菜ジュース	2							
			梅干し	3							
			のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき	1							
			日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)	1/2							
			缶詰(トマト水煮等)	1							
			野菜ジュース等	1							
			大根	1							
			長ねぎ	1							
			切り干し大根	1							
インスタントみそ汁 即席スープ等	適宜	インスタントスープ	4								
		カップスープ	10								
果物類	適宜	缶詰(桃、みかん等)	3								
		果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等)等	2								
その他	適宜	塩	○								
		みそ	×								
		しょうゆ	○								
		酢	×								
		砂糖	○								
		※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入									
調理道具	□鍋 □おはし・スプーン・フォーク □缶切り □プラスチック食器 □紙皿・紙コップ □食品包装用ラップ・アルミホイル □ビニール袋・強化ポリエチレン袋 □ポリ容器(給水用) □マッチ・ライター □ウェットティッシュ □使い捨て手袋 □除菌スプレー等 ※介護等に必要なのは、別途用意しましょう。										

※備蓄量の単粒は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。
 ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。
 ※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。
 ※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。
 ※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。
 ※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するといいでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)

口腔衛生 水無でもできるものを選ぶ

非常時は水の確保が難しいので、水を使わずに口腔衛生的を確保するものを選ぶと良いと思います。

防災グッズに力を入れているお店

茅ヶ崎 そよら内 カインズホーム

平塚 ららぽーと内 ロフト

