

防災便り

第17号

自主防災の基本

自助：自らの【命・家族・資産】は自ら守る

近助：防災は【近所の助け合い】が大切

共助：自主防災は【B藤沢自治会】主体の自主防災隊

令和元年8月（情報班）発行

B地区藤沢自治会自主防災隊

家庭で備蓄する非常食

過去の震災で給食・給水がなくて死んだ人はいないと言われていたのですが、最低3日分の備蓄食料、水は各家庭で心がけてください。

前号の防災だよりで記載しましたように、自治会では一切食料品を備蓄していませんので、各ご家庭で備蓄をお願いしましたが、では、どのくらい備蓄しておけばよいのでしょうか。

「最低でも、3日分できれば1週間分」と言われていますが、飲料水だけでも一人当たり1日1リットル、調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。

2人で、1週間分となると、42リットル（2リットル9本入りの箱で、約3箱）必要となります。

それらを調理するためのカセットボンベも、6本ぐらいは備蓄しておきましょう。

また、家族構成によっては、粉ミルクや介護用品等も備蓄が必要です。

農林水産省のパンフレットを配布させていただきますので、参考にしてください。

なお、農林水産省の「緊急時に備えた食料品ガイド」も併せて、ご覧いただければ幸いです。

また、この紙面の裏面には、「我が家の備蓄食料品チェックリスト」を記載しましたので、ぜひご利用ください。

備蓄ガイドの
ホームページ
はこちらか
ら！



安否確認訓練協力をお願い

下記日程で、滝の沢小学校避難所開設訓練が行われますが、同時開催で、安否確認訓練を行います。

当日朝、7時30分までに、玄関の見やすい位置に、「白いタオル」を掲示していただくことをお願いします。

その後、街区役員の方が確認します。（8:00～8:15）

9時には撤去していただいて結構です。

実施日：9月23日（祝）
（避難所開設訓練と同日）



我が家の備蓄食料品チェックリスト

	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		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					/ /			/ /
	カセットコンロ等の熱源					/ /			/ /
	カセットボンベ等の燃料					/ /			/ /
主食	精米又は無洗米					/ /			/ /
	レトルトご飯、アルファ米					/ /			/ /
	小麦粉					/ /			/ /
	パン					/ /			/ /
	もち					/ /			/ /
	乾麺(うどん、そば、パスタ)					/ /			/ /
	即席麺、カップ麺					/ /			/ /
	乾パン 等					/ /			/ /
	計								
主菜	肉・魚・豆などの缶詰					/ /			/ /
	レトルト食品					/ /			/ /
	豆腐(充填)					/ /			/ /
	乾物(かつお節、桜エビ等)					/ /			/ /
	ロングライフ牛乳 等					/ /			/ /
						/ /			/ /
						/ /			/ /
						/ /			/ /
	計								
副菜	野菜・山菜・海藻 梅干し のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき 日持ちする野菜類(たまねぎ、 じゃがいも、乾燥野菜、漬物等) 缶詰(トマト水煮等) 野菜ジュース 等	適宜							
	汁物 インスタントみそ汁 即席スープ 等	適宜							
	果物類 缶詰(桃、みかん等) 果汁ジュース 日持ちする果物 (バナナ、りんご等) 等	適宜							
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等) 嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等) 菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、 煎餅等) その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、 スキムミルク等) 等	適宜							
調理など 器具	<input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> おはし・スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> プラスチック食器 <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ・アルミホイル <input type="checkbox"/> ビニール袋・強化ポリエチレン袋 <input type="checkbox"/> ポリ容器(給水用) <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋 <input type="checkbox"/> 除菌スプレー 等 ※ その他、介護等に必要なのは、別途用意しましょう。								

※備蓄量の黒枠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、21食分以上、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。