

災害に備え **東京** **備蓄ナビ** で備蓄を実践！

今年元日に発生した能登半島地震でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに1日も早くライフラインの復旧、住まいの復興が進み平穏な生活が戻られることをお祈りします。

今回の地震で防災意識を高め準備された方も多と思います。災害が発生した時、自助・共助・公助の順番では自助が70%と言われており、在宅避難時、各家庭に合った備蓄品があれば慌てずに済みます。「やりましょう」から「やっている」へ…脇坂、高塚が「東京備蓄ナビ」で備蓄品リストを出し実践しました。ライフラインが止まってまず困る[水・トイレ・食糧・電気]について準備する中で気付いたことを下記に記載しました。各ご家庭に合った備蓄(ローリングストック)に取り組んでください。

【手順】 東京備蓄ナビを検索 → 家族人数・性別・年代・ペット有無などを入力 → あなたのご家庭に必要な備蓄品[食品等・衛生用品・生活用品・女性用品・高齢者用品・ペット用品など]のリストが表示される

脇坂副会長 の実践・気付きなど

60代半ば男女2名で我家の備蓄品を点検確認した。

- 1. **飲料水**: 水は残り1箱(12L)で買い足しを実行中。不足を考え、残り2箱(24L)で買い足しに変更。
- 2. **衛生用品**: 簡易トイレ40回分はある。長期化に備え買い足し必要。ウエットテッシュは使用中のものだけのため買い置きする。
- 3. **食糧**: 食糧はアルファ米(長期保存)、レトルトご飯、カップ麺など 30食程度。菓子類もあるがすぐに食べられる加工品が少なく備蓄が必要と感じる。賞味(消費)期限と最低備蓄量を確保できるように買い物しやすい目安を考える。
- 4. **情報・電源**: 停電、スマホ充電切れしたら情報入手はラジオだけになる。予備電池必要。車に電源端子があるが試してみないと使えるか判らない。早々に確認したい。



常温で備蓄できる食料品



モバイルバッテリー



シガーソケットから電源を取れるアダプタがあると良い

感想・気付きなど

防災担当です。町内会防災備品(2号公園倉庫)とは別に飲料水・食糧・トイレ対策などは各家庭での備蓄が必要です。我家は備蓄品リストと照らし合わせると3日間の在宅避難なら何とか過ごせそうです。但し、ギリギリの備蓄で避難生活はストレスが溜まりそう。在宅避難をシュミレーションしてみれば、足りない物や問題点がはっきりするのではと感じた。こつこつと日頃の備えをしていきたい。

高塚副会長 の実践・気付きなど

- 1. **飲料水**: 2L×6本を3箱(隙間へ置く)。他に20Lポリタンク2つに水を貯蔵。雨水タンクを設置し水やりに利用しており、飲み水以外で利用できる。
- 2. **衛生用品**: 「キュッとポン」20枚入1箱。60回分は欲しいので買い足す。高齢者2名の紙パンツ補充。ポータブルトイレ有。手洗い水やウエットテッシュも必要。
- 3. **食糧**: 準備した備蓄品(右下の写真)。
- 4. **情報・電源**: ポータブル電源は購入済、携帯充電に使用中。充電用のソーラーパネルも必要か? 携帯ラジオあり。電池の在庫をもう少し買い足しておく。

感想・気付きなど

家族分揃えると費用がかかる。置き場所の工夫必要。日常食品は消費期限が短く、使いながら補充する。レトルトご飯は買わず、備蓄している玄米をコイン精米時に無洗米に(水の節約)。カセットコンロ、カセットガス、七輪、炭、羽釜・かまど・薪があり屋外での煮炊きが可能。開放型石油ストーブを処分せず残している。フェーズフリーという言葉を知った。「平常時・

非常時ともに利用できること」を生活に

取り入れ、日頃から意識して備蓄・防災に取り組みたい。



「健康アドバイス」「雑記帳」は今回お休みします

