

備えよう宝来坂

"自分たちの地域は自分たちで守る"

宝来坂ふるさと防災チーム

2021.9 vol. **1**



備蓄特集！

→P3~4

台風や異常気象、地震、感染症流行などで悩まされる昨今、お家の備えを今一度見直しましょう！

広報、はじめました。

こんにちは、宝来坂ふるさと防災チーム・情報広報班です。様々な人たちが支えあうこの地域で、主に防災に関する広報活動を通し住みよいまちづくりをお手伝いいたします。

"安心・安全なまちであってほしい"

願う心はみんな一緒です。

「我が家は無事です！黄色いハンカチ作戦」

今年度の訓練予定です。皆さま、参加予定しておいてくださいね♥

R3
11/7
日曜日
9時～10時

★我が家は無事です！黄色いハンカチ作戦★

震度5強以上の地震が発生したとき、
家にいる家族が全員無事だったら、
黄色いハンカチ(我が家は無事です)を
道路から見える場所に掲げてください。

安否確認ご苦労様です！

**我が家は
無事です**

災害時に、家の中にいる人が
無事なら玄関先に出してください

宝来坂自治会

門扉にかけたり…郵便受けに
はさんだり



黄色いハンカチが**安否確認**を**スピードアップ**します
救助が必要な人を早く見つけないと手遅れに。迅速な安否確認が、助かる命を救います。



大丈夫ですかー？
けが人は
いませんかー？

目印がないと…
応答があるまで無事
かどうか分かりませ
ん

黄色いハンカチ！
ここは大丈夫だ！
よし、次へ！

黄色い
ハンカチがあると
いちいち「ピンポン」
しなくても外から一
目で無事と分かります



✓実施要領など
詳細については、
後日案内させて
いただきます。

『防災アンケート調査』ご協力をお願い



宝来坂ふるさと防災チームの取り組みを、今後より一層
地域の皆さまの身近なものにするため、皆さまご家庭の防
災の取り組み、現状に関するアンケート調査を実施してい
ます。皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

アンケート調査

提出日:10月3日

提出は、班長さんへ

まち歩き

お気づきですか？

宝来坂区内6ヶ所の電柱に
掲示されています。

「湖南市防災マップ・ハザードマッ
プP23,P24」と合わせて確認
してはいかがでしょうか。

可視化で意識！



もしもの備え

自助編

“自分(家族)の命は自分(家族)で守る”

備蓄特集

避難所、自宅避難で生活を送る為の必要品を纏めています。
避難所(集会所)には避難当座の食料などは備蓄されていません。
各自、各家庭でそろえておきましょう！



避難時の持ち物 (避難所に避難する場合)

基本的な持ち物

- ・水や食料品
- ・貴重品
- ・持病のお薬、お薬手帳、保険証など
- ・体温調整が出来る衣服など
- ・筆記用具



感染症対策で必要な持ち物

- ・マスク(着用)と予備の持参
 - ・アルコール消毒液や予備の持参
 - ・ペーパータオルや液体せっけん
 - ・体温計
 - ・ごみ袋(ビニール袋など)
 - ・上履き(スリッパ等)
- (避難所で物を共有しないようにする)

☞「湖南省防災マップ」P10 “非常時持出品の準備&チェック”でも確認してみましょう！

備蓄食 (在宅避難)

【備蓄食とは】 常温で長く保存でき、簡単な調理で食べられるもの

【備蓄食の役割】 被災時に限らず、
体調不良や悪天候で外出が難しい時停電時などにも役立つ

【備蓄量の目安】 << 食糧7日分 / 水1人当たり1日3リットル >>

【備蓄食のポイント】 ~ 備えて終わり ~ではありません

- ① 消費期限を管理し、期限が切れる前に消費する日を決める
- ② 消費日には、個々に嗜好や美味しい食べ方等を検討し、新たに予備を買い足す
- ③ 非常食として特化した食品や、食器(割り箸、紙コップ、紙皿等)、調理器具、加熱器具(発熱剤、卓上コンロ等)なども組み込む
- ④ ガスも電気も使えない状況を想定し、最低3日分はそのまま食べられるものを
- ⑤ 病気や体調に合わせ必要な食品は多めにストック

例) ★低血糖の心配がある方: ブドウ糖や飴、ジュース等

★離乳食、介護食、特別食(疾病用)、アレルギーフリー食

普段の暮らしにも防災意識をもちましょう

- ✳ 日頃から冷蔵庫には数日分の食料を蓄え、おかずの作り置きや、冷凍保存を活用することも備蓄法の一つ
- ✳ 備蓄食は食べては補充、取り出しやすい場所に保管



備蓄食リスト

～チェックシートの使い方～

- ①下記のリストを参考に必要量を準備する
- ②用意ができたものはチェック欄にレ点をつける
- ③それぞれの消費期限を控え期限内に消費する

栄養素	食品例 ㊤(加熱せずに食べられるもの) ㊦(簡単な加熱調理で食べられるもの) (卓上コンロ、カセットボンベ等の加熱器具がある/ライフラインが復旧した場合)	備蓄量 (1人7日分)	チェック	消費期限
炭水化物	㊤ アルファ米(水を注ぐだけで食べられる) *防災用品、旅行用品等の売り場にあり	11袋 (1袋2杯分)		
	㊦ レトルトご飯、インスタントラーメン、米、切り餅、乾麺(うどん、そば、そうめん、パスタ、ラーメン)、小麦粉、春雨等	レトルトご飯3個、 インスタントラーメン3個、乾麺1束		
たんぱく質	㊤ 缶詰(ツナ、さんま、鮭等)	5缶		
	㊦ 乾物: 高野豆腐、麩、湯葉(大豆加工品)等	適宜(普段から使うようにしていると良い)		
	㊦ レトルト食品(ハンバーグ、煮魚等)	10袋		
	㊤ 豆乳	200mL 5本		
ビタミン・ミネラル	㊤ 缶詰、瓶詰(アスパラ、マッシュルーム等)	11缶		
	㊦ インスタント味噌汁、スープ、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも、ごぼう等 乾物: 切り干し大根、干し椎茸、きくらげ、わかめ、ひじき、昆布等	適宜(普段から使うようにしていると良い)		
	㊦ レトルト食品(惣菜、スープ)	7食		
	㊤ 乾燥野菜(人参、ほうれん草、大根等) *乾燥食品、防災用品等の売り場にあり	小包装 3袋		
	㊤ 野菜ジュース	190g7缶		
嗜好品	チョコレート、飴、ガム、スナック菓子等	適宜		
調味料他	塩、しょうゆ、油、砂糖 マヨネーズ等	適宜		
水	飲食用、生活用水を含む	2ℓ 11本		

資料作成:宝来坂ふるさと防災チーム・給食給水班 資料提供:(株)フォーラル様

宝来坂防災広報紙『備えよう宝来坂』 2021年9月 第1号

発行: 宝来坂ふるさと防災チーム (情報広報班)