



# 防災だより

(発行元) 愛南町消防本部防災対策課 Tel.72-0131



## 12月21日は「えひめ防災の日」 12月17日(日)～23日(土)は「えひめ防災週間」です

12月21日は、昭和南海地震(昭和21年)が発生した日です。

この日は、「えひめ防災の日」と定められ、県市町・事業者・自主防災組織など総ぐるみで、防災意識啓発や防災訓練などに取り組むこととされています。

### ● 防災週間には次のことを家庭や地域で行いましょう

- 1 緊急避難時持出袋の準備・確認
- 2 最低でも7日分の水や食料、生活用品の備蓄・確認
- 3 家具の固定・転倒防止の確認
- 4 避難場所や避難経路の確認
- 5 家族との安否確認手段の確認



### ☆ シェイクアウトえひめ(県民総ぐるみ地震防災訓練)を実施します。

12月18日(月)に「シェイクアウトえひめ(県民総ぐるみ地震防災訓練)」を実施します。

この訓練は、その場で(1)「まず低く」、(2)「頭を守り」、(3)「動かない」の安全確保行動を約1分間行うもので、誰でも、どこでも参加することができます。

訓練当日の午前11時に防災行政無線やIP告知端末にて地震発生の訓練放送を行います。ご家族やご近所の方にも声をかけて是非ご参加ください。

#### シェイクアウト訓練って何？

地震を想定して、参加者がいっせいに身を守るための安全確保行動をとる、だれでも気軽に参加できる訓練です。近い将来起こるとされている南海トラフ地震が発生した時に、あなたはどこにいるかわかりません。その時どのように行動するかによって、私たちの人生を大きく左右します。学校や職場、ご家庭、町内会などで、プラスワン訓練(避難訓練など)も併せて実施しましょう。

なぜ  
「まず低く」  
「頭を守り」  
「動かない」

地震のゆれ自体でケガをすることはめったにありません。地震による死傷例の大半は家屋の倒壊や、ガラスの破片や落下物が原因です。安全な場所へ避難しようと長距離を移動することによりケガする例がもっとも多く、避難の際の移動距離を最小限に留めることがとても重要です。

「シェイクアウトえひめ」の詳しいことについては、下記のホームページでご確認ください。  
<https://www.pref.ehime.jp/h15350/bosai-portal/event/shakeout-ehime.html>



# 災害に備えましょう!

災害時に備えて保管している備蓄食料、普段はどう管理していますか?  
いざというときに賞味期限が過ぎていたり、実は足りていなかったり...

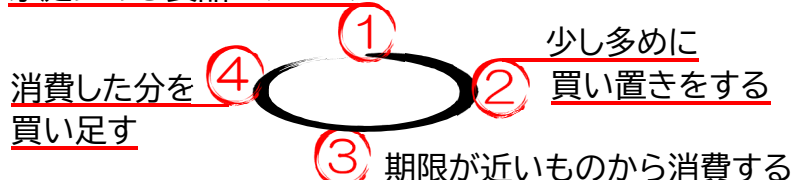
今回は食の防災対策としてよく挙がる「ローリングストック法」をご紹介します。

## ローリングストックの流れ

「備える→食べる→買い足す」

を繰り返すことで、無理なく備蓄ができます。  
また、普段食べているものを備蓄するため、口に合わない、作り方がわからないということが少なくなります。

### 家庭にある食品のチェック



## おすすめの備蓄食品について

不足する栄養素がないようにバランス良く備えましょう!

| 主食  | 主菜  | 副菜   |
|---|---|--|
| エネルギー源になるもの<br>米・パックご飯<br>小麦粉・餅<br>乾麺・カップ麺<br>乾パン など                          | たんぱく質を含み、メインになるおかず<br>肉・魚などの缶詰<br>レトルト食品<br>干物・乾物(煮干し・鰹節など)<br>フリーズドライソース類 など | 主食・主菜で不足するビタミン、ミネラルの補給<br>梅干し・日持ちする野菜類<br>野菜の缶詰<br>干物・乾物(のり・わかめなど)<br>インスタント味噌汁・即席スープ など |
| 果物<br>ビタミン、ミネラルを補うもの<br>日持ちする果物(りんご・みかん・柿など)<br>果物の缶詰<br>果物ジュース<br>ドライフルーツ など | 牛乳・乳製品<br>ロングライフ牛乳<br>スキムミルク、粉チーズ など  | 菓子・嗜好品<br>飴、チョコレート、ビスケット<br>せんべい、スナック など   |
|   | 調味料<br>各種調味料(塩、しょうゆ、みそなど)   | その他<br>ふりかけ、ジャム、はちみつ など  |

## 家庭備蓄の例(1週間分/大人2人の場合)

|                            |  |  |                                      |
|----------------------------|--|--|--------------------------------------|
| <b>必需品</b>                 | 水 2L×6本×4箱<br>※1人1日およそ3L程度<br>(飲料水+調理用水) | お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!                                   | カセットコンロ・カセットボンベ×12本<br>※1人1週間およそ6本程度 |
| <b>主食</b><br>エネルギー<br>炭水化物 | 米 2kg×2袋<br>※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)    | 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)<br>・そうめん2袋(300g/袋)<br>・パスタ2袋(600g/袋) | その他(適宜)<br>・LL牛乳<br>・シリアルなど          |
| <b>主菜</b><br>たんぱく質         | レトルト食品<br>・牛丼の素、カレー等18個<br>・パスタソース6個     | 缶詰(肉・魚)<br>・お好みのもの18缶                                    |                                      |
| <b>副菜</b><br>その他<br>(適宜)   | 日持ちする野菜類<br>・たまねぎ、じゃがいも等                 | 調味料<br>・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等                                  | インスタントみそ汁や即席スープ                      |
|                            | 梅干し、のり、乾燥わかめ等                            | チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!                                   |                                      |
|                            | 野菜ジュース、果汁ジュース等                           |  |                                      |

## ポイント

理想は「家族の人数×1週間分」

1週間分の献立表から必要な量を計算しましょう

いきなり1週間分そろえるのではなく、3日分、5日分と徐々に増やしてもOK

いつも食べているものをベースに、1週間分の献立表を作って、必要な量をそろえるのがオススメ

災害時には賞味期限が近いものから消費しましょう!

出展:農林水産省「災害に備えた食品ストックガイド」



【お問合せ先】防災対策課 TEL:0895-72-0131