

支援はすぐに届かない！？

南海トラフ地震は、広範囲に甚大な被害が及び、安城市は震度6強～7の激震が襲うと予測されています。道路が寸断され、救援活動もままならない可能性があります。



東日本大震災では
1週間物資が
届きませんでした。

1週間分の備蓄をしよう！

平成30年度に安城市が実施したアンケートでは、1週間以上の食料備蓄を行なっている人は8.4%でした。

必ずそろえよう

- ☐ ホイッスル
- ☐ 懐中電灯（替えの電池も）
- ☐ ラジオ
- ☐ 飲料水（ひとり1日3リットルを目安に）
- ☐ 食料（幼児やアレルギー体質、病気などを考慮して用意する）
- ☐ お金（小銭も用意する）
- ☐ 常備薬

なるべくそろえよう

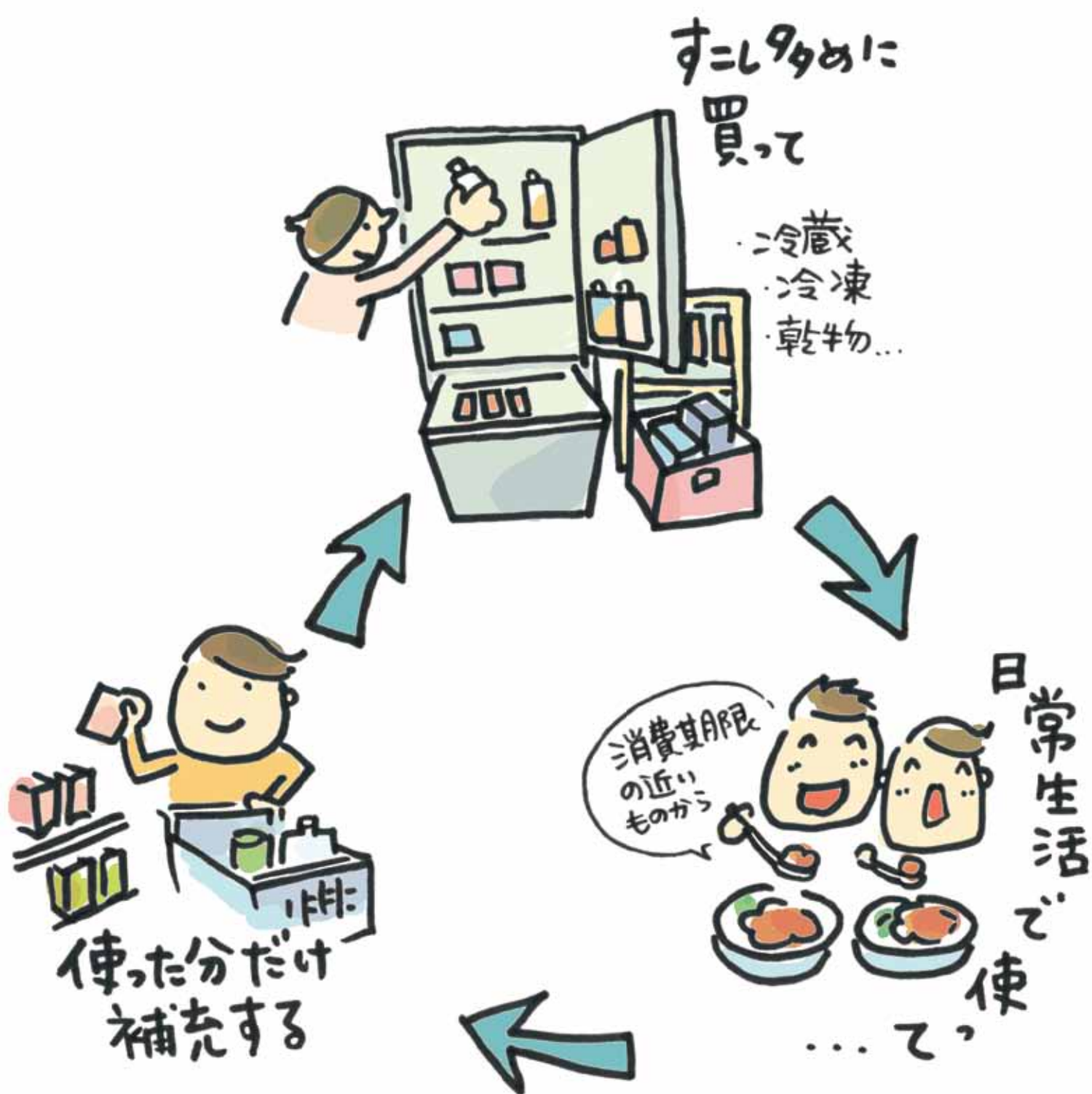
- ☐ 運転免許証や健康保険証のコピー
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ 下着、着替え
- ☐ 生理用品、紙おむつ
- ☐ メガネ、コンタクトレンズ（保存液）
- ☐ キッチン用ラップ、紙コップ、器
- ☐ ブルーシートや大きなビニール袋
- ☐ ライター、マッチ、固形燃料など

物置などに入れておこう

- ☐ ジャッキ
- ☐ スコップ
- ☐ バール
- ☐ のこぎりやカッターナイフ
- ☐ 飲料水を貯めるポリタンク
- ☐ ガスコンロ、カセットガスボンベ
- ☐ 調理器具
- ☐ 食器類
- ☐ 毛布、寝袋

ローリングストック法で備蓄しよう

いつもの食べ物や加工品を少し多めに、使ったら使った分、買い足して。消費しながら備蓄することで、消費期限切れなどを防ぐことができます。



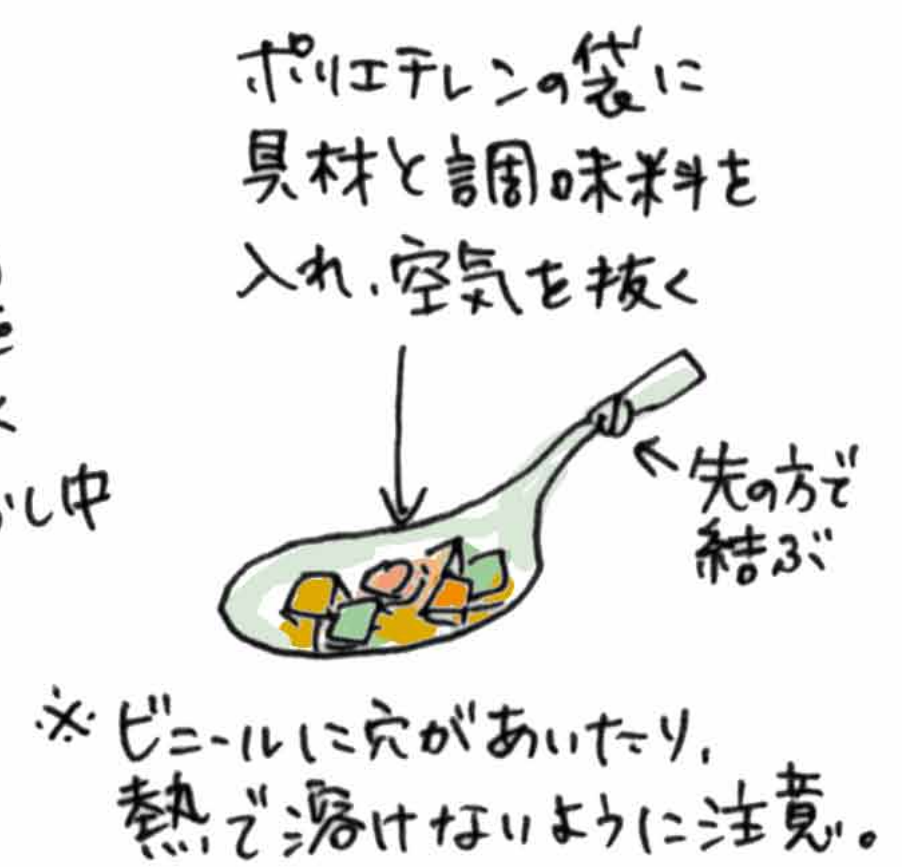
ひとなベクッキングで非常時を乗り切ろう！

ポリ袋に食材を入れて鍋で茹でるだけ。飲料用でない水でも調理ができるので、水も節約できます。子どもやお年寄りは柔らかめ、大人はしっかり味。洋風と和風のお料理を同時に作ることもできます。



メリット

- ・ひとつの鍋で複数の調理ができる
- ・最低限の水で調理ができる
- ・真調理で野菜の旨みや栄養分が引き出せる
- ・後片付けが簡単
- ・そのまま冷凍保存も可能



用意するもの

- ・高密度ポリエチレン袋(キッチン用ポリ袋)
- ・鍋(2食分なら18cmの片手鍋で十分)
- ・カセットコンロなど
- ・食材、調味料、水

★離乳食や介護食、一人分の食事や作り置きなど、普段の生活で活用できます。平常時から作り慣れておきましょう。

被災地の体験談

新潟県中越地震 (2004.10.23)

その夜、「みんなにマンマ食わせねばなんないから古い米でいいから、ある人はもってきて。大きな釜がある人は出して。薪ストーブがある人はもってきて。あとは何も言わなくても、みんな使えそうなモノを持ち寄ってくれたし、薪を割ったり、水をくんだり、食事を作ったり、できることをできる範囲でやっていた。」(『震度7新潟県中越地震を忘れない』松岡達英より)



みんなで持ち寄って食事をつくる

東日本大震災 (2011.3.11)

とにかく何を買うのももらうのも行列ができて、1～2時間待ちは覚悟しなければなりません。一人で並んでいた方は、途中でトイレにも行け

ず、本当に困っているようでした。

(被災者の実体験より・宮城県七ヶ浜町内)



スーパーに長蛇の列

熊本地震 (2016.4.14)

地震で食品はもとより生活用品に至るまで不足し、被災を免れた福岡県境あたりまで買い出しに出かける渋滞の列が印象に残っています。近くて便利なのはコンビニでさえ、電源の復旧、店舗内に散乱した商品の後片付け、商品の受け入れに数日を要する事態となりました。スーパーやドラッグストアも同様でした。お店によってはアルバイトも確保できない状況で、商品が整ってもヒトが居なければ販売もままならず、しばらく混乱は続きました。

(被災者の実体験より・熊本市内)



なにもなくなったコンビニ

熊本地震 (2016.4.14)

地震から2週間。各避難所には、とりあえずの食糧が行政によって運ばれていましたが、カップ麺やパン、缶詰の類が目立ちます。「食べる気もおこらない」という高齢者の声は深刻で、災害時こそ暖かくて栄養価の高いものが必要なのだと痛感しています。

(RSY スタッフ報告より・熊本県御船町内)



カップ麺や菓子パンばかりが届く