

いつもの暮らしにもしもの備えを ～『フェーズフリー』防災～

市HP▶



特別な防災グッズは、場所をとるし、お金もかかる。

いざという時、本当に使えるか不安。

何から手をつけていいかわからない。

そんな風に感じて、災害への備えを後回しにしていますか？

「いつも(平常時)」と「もしも(非常時)」の垣根(フェーズ)をなくす(フリーにする)。それが、「フェーズフリー」という防災の考え方です。

防災のために特別なモノを準備するのではなく、普段の生活を豊かにしてくれるモノやサービスが、非常時にもあなたと家族の暮らしを支えてくれます。



例えばこんなこと

●ローリングストック

購入した食品から一部を備蓄に回し、賞味期限が近いものから食べ、その分を適宜補充する食品の備え方です。



その他にも…

- キャンプ道具を活用する
- 枕元にスリッパを置く
- モバイルバッテリーを常に持ち歩く
- 近所を散歩して顔見知りを増やす

【フェーズフリーのメリット】

日常の買い物や趣味の延長で備えられるため、心理的なハードルが下がる

日常的に使用・消費しているため、メンテナンスの手間が省ける

普段から使い慣れているため、「いざという時」にも使いこなせる

地域のつながりが自然に深まる

食品ロス=家計のロス！

食材を買ったのに使いきれず捨ててしまう…

そんなこと、日常的に起きていませんか？食品ロスは家計のムダ使いとも言えます。

今日からできる小さな工夫を確認しましょう！

☑ 買い物前に在庫チェック！

冷蔵庫や食品庫の在庫を頭に入れてから買い物へ

☑ 買い過ぎない！

買い物中は、「使い切る量だけ」「食べ切れる分だけ」と自分に言い聞かせましょう

☑ 残り物は捨てないで「別メニュー」に変身！

スープ・炒め物・丼等にアレンジ、可能性は無限

☑ 外食は“食べきれる量”を注文！

足りなければ追加注文すればよいのです

市の食品ロスへの取り組みは市HP参照



買いすぎていないかね？



安城高校とコラボにより誕生 SDじーさん

図▶清掃事業所(☎76)3053



STOP
食品ロス
(マメ知識)

「消費期限」と「賞味期限」の違い、知っていますか？

消費期限：安全に食べられる期限(弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキ等傷みやすい食品に表示されています)

賞味期限：おいしく食べられる期限(スナック菓子、カップめん、缶詰、ペットボトル飲料等に表示されています)

※いずれも開封前で正しく保存した場合の目安。

STOP
食品ロス
(実践しよう)

すぐ食べるなら「てまえどり」

スーパーでは陳列棚の手前の商品を選びましょう