

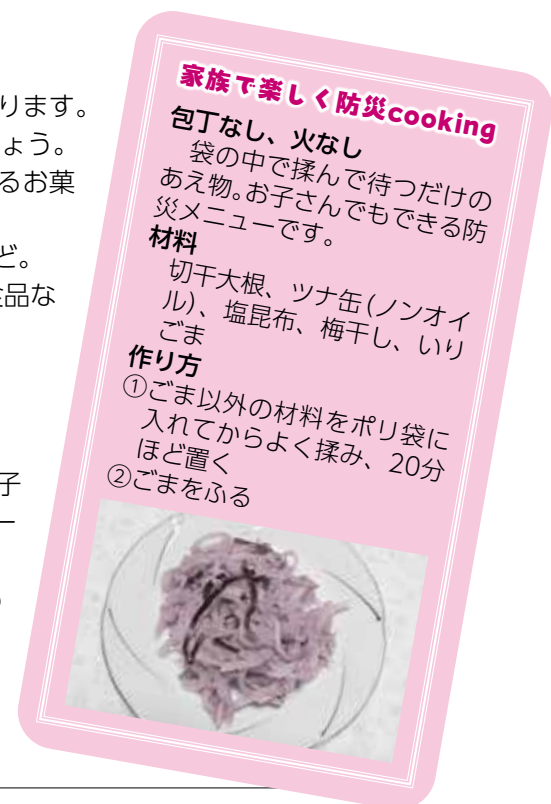
4 配慮が必要な人へ(2週間分の備蓄を！)

乳幼児や高齢者、食物アレルギーがある人は、災害時の食料確保が困難になります。普段の生活に近い食事がとれるよう、少なくとも2週間分の備えを心がけましょう。

- ・**乳幼児** 粉ミルク(液体ミルクも可)、レトルト離乳食、子どもが安心できるお菓子や飲み物。
- ・**高齢者** 食べやすいレトルトのおかゆや、介護食品(スマイルケア食)など。
- ・**慢性疾患** 医師の指導に基づいた食事を継続できるよう、塩分控えめな食品などをストック。
- ・**食物アレルギー** アレルゲン不使用の食品を多めに確保。

食品以外の配慮した備え(例)

- ・**乳幼児** ミルク、紙おむつ、抱っこひも、使い捨て哺乳瓶、お尻ふき、子どもの靴、離乳食、携帯用お尻洗浄機、携帯カトラリー(フォーク、ナイフなど)、ネックライト
- ・**女性** 生理用品、サニタリーショーツ、防犯ブザー・ホイッスル、おりものシート、中身の见えないごみ袋
- ・**高齢者** 大人用紙パンツ、入れ歯、デリケートゾーンの洗浄剤、杖、入れ歯用洗浄剤、持病の薬、補聴器、男性用吸水パッド、お薬手帳のコピー



5 本市では物資の備蓄体制を整備しています(守山市備蓄計画)

備蓄品目は、食料、生活必需品などのうち緊急性があり生命維持や生活に必要不可欠な物資として、国のプッシュ型支援基本8品目に加え、守山市では哺乳瓶、飲料水、避難所における感染症対策に必要な物資(感染症対策物資)3品目、合計13品目を重要品目として位置付けています。



災害時・緊急時に備えて

- ・**防災マップで避難場所や災害想定区域などを確認しよう** 防災マップには、災害が発生したときにどう行動したらよいかや、地震や水害が発生したときにどのような被害が想定されるかなどを掲載しています。市役所や各会館に設置のほか、市HPからダウンロードできます。また、市HPには避難所、安全度マップなど「守山マップ」を掲載していますので、そちらもご確認ください。
- ・**複数の情報入手手段の登録を** 災害、気象、防犯情報などは、「安全・安心メール」(メール配信)や、「市公式LINE」から入手できますので、あらかじめ登録しておきましょう。

9月9日(水)は救急の日 大切な人の命を守るためにできること

家庭でできる応急手当

湖南広域消防局では応急手当について分かりやすく学べるよう、YouTubeで動画配信しています。もしものとき、あなたの手で大切な人の命を救えるよう、家庭で応急手当について学びましょう。



湖南広域行政組合
YouTube

普通救命講習会

119番通報を受けてから、救急車が現場に到着するまで約8分かかります。救急車が到着するまでの間、居合わせた「あなた」が応急手当を行うことで大切な命を救うことができます。県内では定期的に講習会があります。心肺蘇生法を学びましょう。

時午前9時～正午 因普通救命講習Ⅰ(成人対応)

対守山・草津・栗東・野洲市内在住・在学・在勤の中学生以上

申受講希望日の1ヵ月前から所轄する消防署へ連絡。

他団体は随時、普通救命講習会や救急訓練を受け付けています。所轄する消防署へ連絡してください。



湖南広域消防局
ホームページ

関湖南広域消防局 ・北消防署 安全救急係 ☎(584)2119
 ・北消防署出張所 ☎(585)0119

能登や熊本で発生した大地震、千葉で発生した豪雨災害などは記憶に新しいところです。防災の日、災害に備え、防災意識を高めるために制定されました。家庭備蓄や避難経路などを確認しておきましょう。

災害は、いつ私たちの生活を襲つか分かりません。ライフラインが止まり、物流が途絶えたとき、家族の命と健康を守るための「家庭備蓄」を始めましょう。



関危機管理課 ☎(582)1119 FAX(583)5066

1 なぜ備蓄が必要なの？

大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道が止まり、スーパーやコンビニから食品が消える可能性があります。支援物資が届くまでの間、最低3日分、できれば1週間分の食料を家庭で備えておくことが重要です。温かく栄養のある食事は、不安な被災生活において体だけでなく心の支えにもなります。

2 備蓄の基本は「ローリングストック」

特別な備蓄食品を買い込む必要はありません。「日常で食べているものを多めに買い、古いものから食べて、食べた分を買い足す」。この繰り返しで、常に賞味期限切れを防ぎながら備蓄ができる「ローリングストック」を習慣にしましょう。

3 食の家庭備蓄必須アイテム

項目	備蓄例
水	飲料水+調理用
熱源	カセットコンロ
主食	お米、カップ麺など
主菜	缶詰、レトルト食品など
副菜	野菜ジュース、缶詰、乾燥野菜など

備蓄食品には「非常食」と「日常食品」の2種類があります。ローリングストックは、日常から使用し、かつ災害時にも使用するものです。

備蓄食品のpoint

災害直後は炭水化物ばかりになりがちになるので、栄養バランスを意識して備蓄食品を選びましょう。



ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

