

9月 は防災月間です。大規模な災害が発生すると、水・電気・ガスなどのライフラインが途絶えたり、道路が寸断するなど、食料品の確保が困難になるおそれがあります。災害発生後は、食の支援が届くまでに約3日かかると言われています。その期間を乗り切るために、日ごろからよく利用する長期保存可能な食品を多めに購入して買い置きしておくで安心です。

町公式ホームページに「災害時の食に備えよう」というリーフレットを掲載していますので、ぜひご覧ください。



町公式HP

ポイント 1 緊急持ち出し用の1次持ち出しと、災害が長期化した場合に備えて家で備蓄する用の2次持ち出しに分けて用意しましょう。

1次持ち出しの例（緊急持ち出し用）

【食品】

- 飲料（水、野菜ジュース）
- 手軽な食べ物（あめ、栄養補助食品等）

【食品以外】

ウエットティッシュ・マスク・手袋
マッチ・ライター・カップ
使い捨てカイロ・懐中電灯・ラジオ
常備薬・現金・緊急連絡先 等

※リュック等に入れ、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう

2次持ち出しの例（家で備蓄する用）

【食品】

- 飲料（1人2リットル/日×家族の人数×3日分）
- 主食類（米（無洗米が便利）、レトルトご飯・粥、カップ麺）
- 主菜類（レトルト食品（カレー等）、缶詰（ツナ缶、鯖缶等））
- 副菜類（即席汁物、野菜（玉葱、にんじん等））
- その他（あめ、チョコレート、ビスケット、栄養補助食品等）

【食品以外】

使い捨て食器（紙皿、コップ、はし）・ラップ
アルミ箔・ビニール袋・カセットコンロ 等

※日ごろの食事で利用しながら、サイクル保存しましょう

ポイント 2 災害時は、いつもの食事ができずに体調を崩しやすくなります。家族構成に応じて、普段よく食べる食品を準備しておきましょう。

乳幼児がいる場合

環境の変化で母乳の出が悪くなることもあります。念のために準備しておくで安心です。

- 粉ミルク、ほ乳びん、離乳食、使い捨て食器等
- 食物アレルギーがある場合は、アレルギー用食品
- 紙おむつ、赤ちゃん用おしりふき
- 母子手帳 等

高齢者やかむこと等が難しい方がいる場合

災害時は食欲が低下しがちです。普段よく食べる食品、慣れ親しんだ味を用意しておきましょう。

- 軟らかくて食べやすい食品（粥、おかずのレトルト食品、パック入り食品）
- 嗜好品（ゼリー等）
- 薬、お薬手帳 等

糖尿病など慢性疾患のある方がいる場合

災害時は症状が悪化しがちです。日頃からコントロールするスキルを身につけることも大事です。

- 自分の状態に応じた食品（病者用特別用途食品等）
- 薬、お薬手帳 等

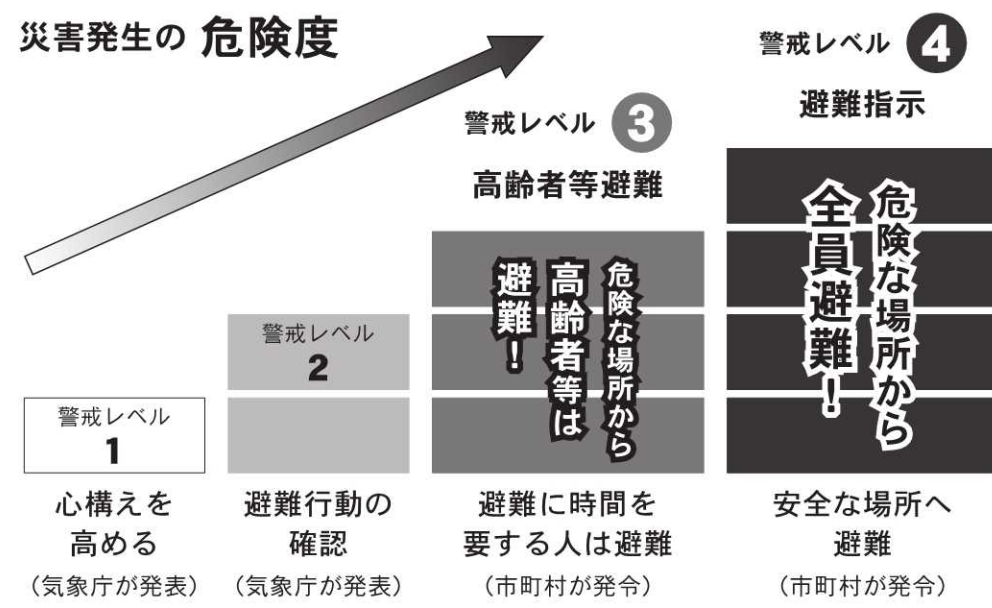
今一度、避難行動の確認をしましょう

近年、集中豪雨や台風による激甚災害、また8月には九州地方で大雨特別警報が発令されるなど、線状降水帯による豪雨災害が発生しており、私たちが暮らしている与謝野町でも、命に危険が及ぶ土砂災害や洪水による災害がいつ発生してもおかしくありません。今一度、災害に対する防災意識を高め、気象情報や与謝野町が発令する避難情報に十分注意し「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自らの判断で適切な避難行動をとりましょう。

「避難指示」で **全員避難**

災害対策基本法が改正され、これまでの避難勧告が廃止。全員避難は「避難指示」に一本化されていますので、5段階の警戒レベルと防災気象情報について確認をお願いします。

与謝野町のハザードマップは、以下のQRコード（町公式HP）からご覧いただけます。



避難行動 **5** つの心得

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、自分の命を守るため危険な場所にいる人は避難しましょう。

- 1 避難とは「難」を「避」けること。安全な場所にいる人は、避難場所への移動は不要です。
- 2 マスク・消毒液・体温計はできるだけ自ら持参する。
- 3 事前に与謝野町が指定する避難場所・避難所をハザードマップ等で確認する。
- 4 指定の避難場所・避難所だけでなく、安全な親戚・知人宅に避難することも選択肢に。
- 5 避難する場合は、浸水しやすい場所を避け、できるだけ安全なルートで避難する。