



「自らの命は自らが守る」

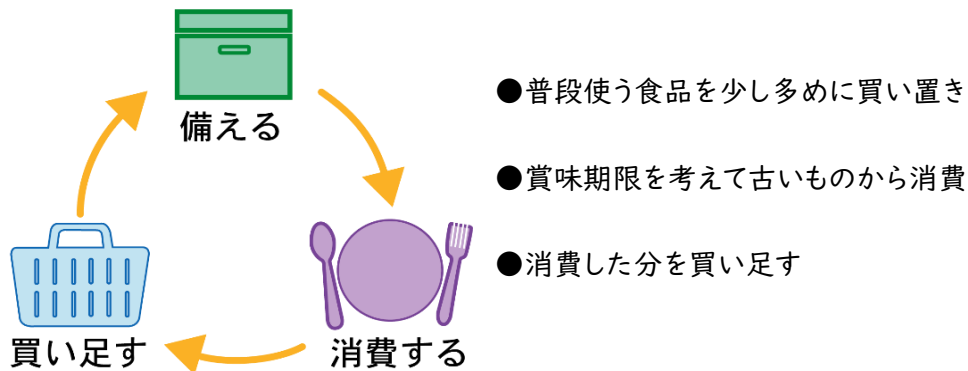
備蓄品を再確認!

◆ 自宅の備蓄品を再確認!

大地震になると、ライフラインが無くなる可能性が大なので、自宅に備蓄をしましょう

ローリングストックを見直しましょう!

定期的に備蓄品を確認し、ローリングストックを実施
※常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態





日常食品のローリングストック

日常から使用し、かつ、災害時にも使用できる食品

目安は1週間、自宅で家族が生活できる物を備蓄しましょう

- ・例えば、お米を家族で通常1週間で3kgを消費している場合、残り3kgを切った時点でお米を買い足せば、災害が起こった時は最低1週間のお米が手元にあることになります

まずは冷蔵庫の中をチェック!

災害になったらすぐ備蓄食料に手をつけるのではなく、まずは冷蔵庫の中身をチェック!

冷蔵庫や冷凍庫の中身を確認し、活用できる料理から作って備蓄品はその後!

- ※冷凍食品を入れて保存するクーラーボックスも備蓄品に入れておくと便利
→冷凍食品と保冷剤で融けにくくします

食品だけでなくライフラインに代わる物もストック

ライフラインが無くても料理できる環境を整えておきましょう

- ・水
- ・ガスコンロ
- ・ガスコンロのガス
- ・乾電池
- ・ランタン、懐中電灯





非常食もストック

災害時の備えとして用意しておきましょう

→主に災害時に使用するもの

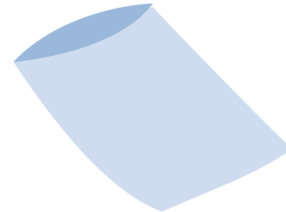
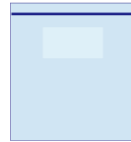
※非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能



トイレ関連備品もストック

食べ物だけでなく「トイレ」も必須

簡易トイレだけでなく、必要なトイレトーパーも備蓄を!



薬も1週間分のストックを

普段服用している持病薬や常備薬をできれば7日分用意しておくにより安心

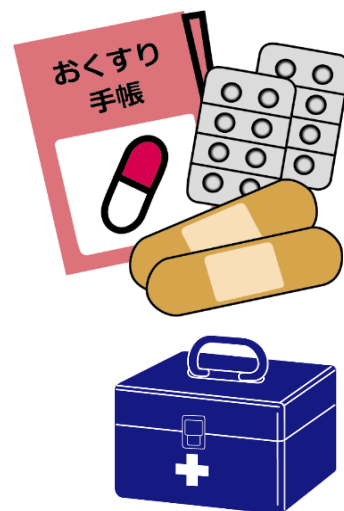
常備薬もローリングストック

- ・口腔ケア、お口の衛生環境も大事で、液体歯みがきなど
- ・胃腸薬、胃と腸の両方に効くもの
- ・総合かぜ薬
- ・解熱鎮痛薬
- ・衛生維持の消毒薬と皮膚治療薬
- ・虫さされ、虫よけ

お薬手帳の確認

「シールは貰うけど、手帳にちゃんと貼っていない」なんて方は要注意

→きちんと整理整頓を平時から心掛けましょう





◆ 非常食の事も考えて備蓄!

常温で備蓄できる非常食を

自宅で準備する「非常食」は、食べたことない「非常食」はやめておきましょう
災害時、ストレスのかかる状況下で、おいしいかどうかわからない初めてのものを食べるのはかなりの負担になるので、さけてください
普段から自分がおいしいと思えるもののうち、常温で保存できるものを多めに買っておきましょう
または、事前に食べておき、美味しい食べ物を蓄え、初めて食べる非常食は無くしましょう

常温で保存して常温で食べられる食品の例

- ・レトルトカレー（非常時は温めなくても可）
- ・魚肉ソーセージ
- ・焼き鳥の缶詰
- ・焼き海苔、塩昆布、ふりかけ（アルファ米を食べ慣れていない人も食べやすくなります）
- ・大豆バー、プロテインバー
- ・お菓子（ストレス対策にお気に入りのもの）

水以外の飲み物の備蓄

災害時、水が最低でも1人1日3リットル必要と言われていますが、お茶や野菜ジュースなど好みて複数の味を少し用意しておくことでストレスの軽減につながります
但し、水と違って開封後は常温で日持ちしないものが多いので、野菜ジュースなどは200mlの小さい紙パックを選んでいただき、定期的にローリングストックを心掛けていただければ、無駄がなくなります

備蓄におすすめの飲み物

- ・水（水道水のくみ置きも可、直射日光を避けて常温3日をめに）
- ・麦茶（熱中症対策にも）
- ・野菜ジュース（食物繊維・ビタミン補給に）
- ・豆乳飲料（タンパク質など様々な栄養補給に）
- ・ロングライフ牛乳（カルシウムやビタミン補給に）
- ・ココア飲料（リラックス効果あり）

※野菜ジュース～ココアについては「飲みきりサイズ」で!

大人：水は1日3リットル



◆ 非常食の食べる順番

在宅避難時、非常食の食べる順番を考えておきましょう

大規模災害時には食料が配られ始めるまで1週間かかると言われており、この期間は支援に頼らず各自で乗り切る必要があります

最初に冷蔵庫・冷凍庫にあるものから

停電すると冷蔵庫が使えなくなるので、まずは冷蔵庫内の肉や魚など傷みやすいものから食べましょう
食材の調理が必要なので、カセットコンロを活用して食べましょう

- ・冷蔵庫・冷凍庫の中身を確認
- ・保冷剤をクーラーボックスに入れる
- ・すぐに使わない食材をクーラーボックスに移す
- ・すぐに使うであろう食材を冷蔵庫の最上段へ移し
冷蔵庫内の保冷に活用

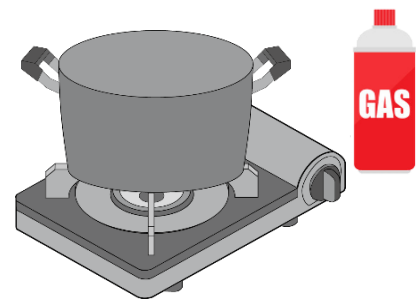
※冷蔵庫の開け閉めをこまめにして、冷気を出さないように



次に普段買い置きしているものを

- ・乾麺（そうめん、うどん、カップラーメンなど）
- ・乾物（鰹節、煮干し、のり、ひじき、わかめ、ドライフルーツなど）
- ・お菓子や菓子パンなど

日持ちのする日常食を食べましょう



最後に非常食を

最後に非常食として備蓄している、カレー、パスタソース、牛丼、親子丼など、おいしいレトルト食品やフリーズドライ食品などを食べましょう



◆ 水の賞味期限について

災害時でライフラインが止まったときは、飲料用と調理用だけで1人当たり1日3Lの水が必要と
言われているので、各ご家庭で水の備蓄をローリングストックしていると思います

賞味期限切れでも捨てないで

ペットボトルのお水の賞味期限は、お水の品質ではなく、「500ml」「1L」等と表記されている容量を
キープできるかどうかによって変わってきます

ペットボトルの素材に使われているポリエチレンテレフタレート(PET)という素材にはわずかに
気体透過する性質があり、開封前であっても少しずつ水が蒸発してしまうため少しずつ容量が
減ってしまいます

水の表示容量と実際の容量が違ってくると、**計量法違反**となるために、表示内容と実際の容量が
異なる範囲を**賞味期限**として記載されています

つまり、ペットボトルのお水に関しては、賞味期限が切れたら飲めなくなるというのではなく、
未開封の状態では保存されているのであれば、口にしても問題ありません

表示されている容量が確保できる期限



Point

消費者庁ホームページより

飲料水は、賞味期限を超過しても一律に飲めなくなるものではありません

品質の変化が極めて少ないことから、一部のものについては期限表示(消費期限・
賞味期限)の省略も可能としています

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/efforts/stockpile



ペットボトル水の賞味期限が切れても、処分せずにとっておきましょう

未開封でも内容量やニオイに変化が出る可能性があります、大きな品質の劣化はおこりにくいと
されています

飲料水として備蓄するのが気になるのであれば、大規模な災害に備えて生活用水として保存する
のがおすすめです

水道水の賞味期限

水道水をペットボトルなどの容器に入れて保存する場合は、常温で3日、冷蔵庫で10日程度が賞味
期限で、水を入れる際は清潔な容器を使い、できるだけ空気に触れないようにして保存しましょう

※ペットボトルに水道水を入れても、浄化過程で使用される塩素の効果で、しばらくは雑菌の繁殖を
抑えられます

※浄水器を通した水や、火を通した白湯は塩素の力が弱まるため、飲料水用に長期保存するのは
避けた方が無難です



◆ 備蓄品の再確認

ローリングストックしている食料以外に、それらを作るために使用する機器類のチェックも重要

南海トラフ地震が起こると言われて数年が立ち、コンロなどその当時買って数年が経過しています。災害が起こってストックしている機器が使えない状態を避けるために、食品などの賞味期限同様に機器の使用期限なども再確認する必要があります。

カセットコンロ…約10年

カセットボンベ…約7年



Point

ガスコンロの例

ガスコンロのパッキン(接続部)の劣化

標準使用期間の目安は製造から10年

使用頻度や手入れの状態によって寿命は前後しますが、使って保管を繰り返している機器は、手入れなどされておらず、ほとんど使うときに異常が確認されると思われます。

特にガスコンロとガスボンベを接続する部分のパッキンが劣化していることが多く、「カチッ!」と接続できませんが、ガス漏れの原因となり、2次災害の危険性もあります。

ガスコンロ本体の銘板ラベルに記載されている製造年月を確認して対応をしてください。



Point

大阪市でカセットボンベを捨てる際のルール

- ・必ず中身を使い切ります
- ・穴は開けなくてもいいです
- ・透明または半透明の袋に入れてください

資源ごみの日に出します

※中身を使い切った場合は穴を開ける必要はありません

※他の資源ごみ(空き缶・空きびん・ペットボトルなど)とは別の袋に入れて出すことが重要



◆なぜ備蓄品は最低1週間分必要なの?

大地震は、ライフライン(電気、ガス、水道)が全て使えなくなる可能性が大。
例えば、南海トラフ地震を想定すると...

電気

関西の発電所のほとんどは津波の影響がある場所にあり、強震動や津波により沿岸部の火力発電所等が被災し、稼働できなくなれば停電が長期化し、復旧にも時間がかかると予想されます
→津波に影響を受ける沿岸の発電所のページ参照

●電力が無ければ、排水ポンプの機能が停止し、津波による長期湛水が継続すると予想されます

ガス

関西のガスタンクの多くは津波の影響がある場所にあり、また、ガスタンクからの供給ルートが液状化の影響で使えなくなる可能性が大きく、復旧に時間がかかると予想されます。

水道(上水道、下水道)

上水道は浄水場で水をきれいにし、配水上から水を供給する仕組みです。大阪市はほぼ平坦なので加圧式ポンプにより配水されていて、このポンプを動かす電力と、排水管を確認する作業に大変時間がかかり、復旧までに時間がかかると予想されています

※電気は地上に設備があるため比較的早くチェックが済みますが、ガスや水道(下水道)は順に土の中をチェックしながら復旧しなければならず、時間は大変かかります



大阪市水道局 配水施設概要

<https://www.city.osaka.lg.jp/suido/cmsfiles/contents/0000054/54665/280418-2016suidogijutu09-10.pdf>



大阪北区ジシン本



<https://jishinbook.net/download/>

