

6/15
2024

下京のひびき

市民しんぶん下京区版 下京区役所

今日からはじめる私の防災～日頃の備え編～

6月から10月は出水期。災害時には想像以上の被害をもたらすこともあります。いざという時のために日頃からできる「備え」を心がけましょう。

その1

ローリングストックで
在宅避難に備える

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅で
当面生活することが可能となります。

	1日目～2日目	3日目～7日目
	冷蔵庫・冷凍庫の 食材を活用	ローリングストック法で備蓄した非常食を活用 ～バリエーション豊かにバランスよく～
保存食材 (例)	☐ 冷蔵庫に少し多めに 食材を買い置き ☐ 冷凍庫にご飯や 食パン、野菜、 冷凍食品などを備蓄 パンや野菜など は自然解凍で 食べられる！	☐ 飲料水(一人当たり1日3L分を目安に) ☐ 米(レトルトごはんもあとと便利) ☐ レトルト食品(カレー、パスタソース、丼の素など) ☐ 缶詰(焼鳥、サバ、豆、野菜、果物など) ☐ フリーズドライ食品、インスタント味噌汁 ☐ 乾麺(ゆで時間が短いもの) ☐ 乾物(ミネラル補給可能な海藻類など) ☐ お菓子(チョコ、ようかん、ビスケットなど)

| それぞれの 人に合った 備え | ☐ 赤ちゃん用ミルク ☐ 離乳食 ☐ 介護食品 ☐ アレルギー対応食品 | ☐ 常備薬 ☐ 生理用品など |
| 災害時特に 必要なもの | ☐ カセットコンロ+ボンベ (ボンベ1本で約60分の使用が可能) ☐ モバイルバッテリー ☐ 充電式携帯ラジオ ☐ 携帯トイレ(一人当たり1日5回分を目安に) ☐ 新聞紙・レジ袋 | |

ローリングストック法

「ローリングストック法」とは、日頃から使用して
いる食料品や日用品を少し多めに購入してお
き、使用した分を新しく買い足すことで、一定量
をご家庭で備蓄しておく方法です。
いつもよりちょっと多めを意識して、日常に備蓄
を取り込んでみましょう。

普段から少し多めに食材や
加工品をストックしておく

日常生活で備蓄を使用し、
常に新しいものに入れ替える

ローリングストック

いざという時の賞味期限切れを防いだり、
災害時も日常生活に近い食生活を
送ることができます。

使った分だけ
買い足す

日常生活で
備蓄を使う

能登半島地震の避難所では、①水、②トイレの
確保に非常に苦慮されていました。
特に水は飲み水、生活用水としてもたくさん使
用します。日頃から各家庭での備えが重要です。

10年
保存

配達
無料
※京都市内

1ケースあたり約12L

10年保存可能な災害用備蓄飲料水
「京のがやき 疏水物語」はこちら→

問 地域力推進室総務・防災担当(☎371-7164)

その2

住んでいる地域の
災害リスクを知る

ハザードマップを確認し、地域の災害リスクを知りましょう。ハザードマップには
避難所等(指定避難所(地震編)、指定緊急避難場所(水害編))も記載しています。
避難所等を確認し、日頃から家族で避難行動を確認しておきましょう。

地震編

水害編

場所の変更

名称の変更

【植柳学区】聞法会館→植柳コミュニティセンター

【格致学区】元格致小学校→京都市立北総合支援学校中央分校

避難所等の開設情報は、避難情報と共に京都市から皆さまの携帯電話や
スマートフォンに発信されるほか、テレビなどを通じても報道されます。

問 地域力推進室総務・防災担当(☎371-7164)

視覚に障害のある方を対象に点字版・文字拡大版・テープ版・CD(デージー)版も発行。【問合せ】広報担当(☎222-3094 FAX213-0286)