

お家時間で 防災力をアップ!

今こそチャレンジ!

防災備蓄

避難生活体験



このチャレンジは山科区役所
ホームページにも掲載しています。

被災後、自宅の電気・ガス・水道が停止している状態であっても、被災状況が軽微であり、居住することが可能である場合、不特定多数の方が集まる避難所よりも、**自宅で避難生活を送る方が快適に過ごすことが可能**です。

「お家時間」を利用して、備蓄品を準備し、自宅で避難生活を体験してみましょう。

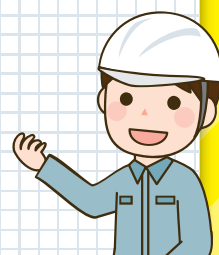


特に、自宅での避難生活が有効となるケース



- ✓ ハザードマップで自宅の位置が最大浸水深さ 3m 未満と示されており、自宅の 2 階以上に避難できる場合は、自宅の 2 階以上に避難することで避難が完了します。
- ✓ 家族に高齢者や乳幼児がおられる場合やペットと暮らしている場合、自宅で避難生活を送ることができれば、避難所で他の避難者に対して気遣いすることはありません。
- ✓ 自宅で避難生活を送る方が増えることで、避難所が過密状態になることを防ぐことができます。
- ✓ 避難所のスペースには限界があり、受け入れられる人数も限りがあります。

* 自宅で避難生活を送る場合、公的備蓄品の受け取りや情報収集のため、定期的に地域の避難所へ行くことをお勧めします。また、自宅が危険な状態になる前に避難所等へ避難することが大切です。



お家でできる 防災力アップメニュー

京都市防災ポータルサイト
<https://www.bousai.cty.kyoto.lg.jp>

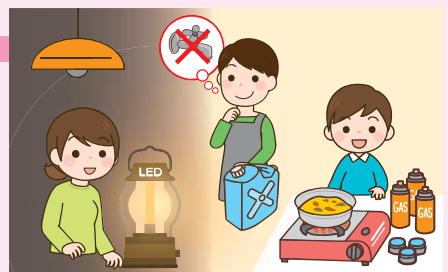


お家の備蓄と避難生活体験にチャレンジ!

- 1 防災備蓄にチャレンジ
- 2 防災フッキングにチャレンジ
- 3 電気・ガス・水道の使用制限にチャレンジ

* 各ご家庭等の事情に合わせて無理のない範囲で実施してください。

詳しくは
裏面へ



お家で防災の話しよう

- 地域の災害危険をハザードマップで確認しよう。
- 我が家の防災行動計画、マイ・タイムラインを作って、いざというときに備えよう。

* ハザードマップとマイ・タイムラインは、山科区役所（地域力推進室）で配布していますが、京都市防災ポータルサイト（インターネット）からも入手することが可能です。

ハザード
マップ



京都市
CITY OF KYOTO

京都市印刷物 第034466号 令和3年11月発行 発行：山科区役所地域力推進室(電話075-592-3066)

1

防災備蓄にチャレンジ ～非常食を買ってみよう！～

- チャレンジ1** アルファ化米を購入しよう。
- チャレンジ2** ローリングストックにチャレンジしよう。
- チャレンジ3** 家族分、3日分(できれば7日分)の備蓄食品を準備しよう。

普段から
買い置き
しよう！

備える

ふだんから
食べ慣れている
食料品を
備える。

買い足す

食べた分を
新たに
買い足す。

食べる

賞味期限を
迎える前に
計画的に
食べる。

●最低でも3日分、できれば7日分を備蓄してください。

「災害発生から72時間(3日間)は「人命救助最優先」+「ライフラインの復旧に最低3日間必要」と言う二つの理由により、発災後、3日間は自分たちで生活できるように備蓄しておくことが重要です。また、南海トラフ巨大地震等の大災害が発生した場合に備え、7日間の備蓄を準備することが理想的です。

●備蓄食品選びのコツ

1. 常温で長期間保存できるもの(半年以上を目安に)
2. 携帯しやすいもの(パッケージ商品)
3. 加熱がいらない・お湯が必要ないもの

●「食べる→買い足す→備える」を繰り返す、ローリングストックがお勧め

ローリングストックとは、普段の食事で消費する食材(インスタント食品やレトルト食品など)を多めに「買い置き」しておき、消費するたびに、消費分を補充するという備蓄手法です。単に、災害備蓄食品として保管(ストック)するのではなく、日常生活を工夫することで、災害時に備えるという方法です。

また、食品以外にも、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロやウエットティッシュなどもローリングストックに最適です。

●被災時(停電時)には、冷蔵庫にストックしている食品から調理

「冷蔵庫→冷凍庫→備蓄食品やローリングストック品」の順に調理することで、無駄なく食材を有効に活用できます。



大人1人、3日分の場合(例)

2

防災クッキングにチャレンジ ～非常食を食べてみよう！～

- チャレンジ1** 非常食だけ(例「アルファ化米+缶詰+ペットボトルの水」)の食事を体験してみよう。
- チャレンジ2** 炊飯器が使えないことを想定して鍋でご飯を炊いて(できればカセットコンロを使用)みよう。
- チャレンジ3** 湯煎で加熱、ポリ袋調理にチャレンジ！

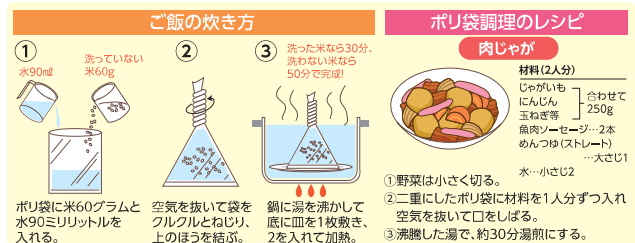
ポリ袋調理のメリット

- 一人分の料理が作れる！
- 一度に複数の料理が作れる！
- 洗い物が少ない！
- 半真空調理で時短・おいしい！
- 調味料や油の量が抑えられる！

●ポリ袋調理とは、ポリ袋(食品調理用、高密度ポリエチレン製)を利用した簡単な調理法のことです。

ポリ袋に食材を入れ、袋ごと湯に入れて加熱するだけで、簡単にご飯を炊くことや、おかずやデザートを作ることができます。また、1つの鍋で複数の料理を同時に作ることが可能で、洗い物が少ないことも大きなメリットです。

非常時でも温かくておいしい食事をとれるので、ぜひチャレンジしてください。



3

電気・ガス・水道の使用制限にチャレンジ ～ライフラインの便利さを再確認しよう～

- チャレンジ1** 停電を想定し、LED ランタンなどの照明で過ごしてみよう。
- チャレンジ2** ガスの停止を想定し、カセットコンロで調理してみよう。(火災に注意してください。)
- チャレンジ3** 水道の停止を想定し、簡易トイレを使ってみよう。

いざという時には「モバイルバッテリー」が活躍します。

- 過去の事例によると、ライフラインが復旧する順は「電気(約1週間)→水道(約3週間)→ガス(約5週間)」となり、電力の復旧が比較的早期に完了することから、電気ポットやホットプレートなどの家電製品があると便利です。
- 給水車などから給水を受ける際、ポリタンクなどの容器があると便利です。
- ウエットティッシュは、手洗いや入浴できないときの、清拭など様々な場面で活躍します。
- 家庭の洋式便座に袋を被せて使用できる簡易トイレを備蓄されることもお勧めです。

