災害に備え、命を守り、暮らし続けるために

# なごや ハザードマップ 防災ガイドブック

## 備蓄編（食事）

## いざというときのために備えましょう

大災害が発生すると、物流が止まり、支援物資が届くまでに日数がかかる場合があります。備蓄物資は、7日分程度、家族の人数も考慮して用意しましょう。

### ローリングストックのすすめ

POINT

いつも食べているものを「ちょっと多く買って備える」ローリングストックをすると、食品を無駄にすることなく、効率よく備えることができます。

### 自宅に備えておきたい食材

**缶詰、レトルト食品**

普段のおかずにも。

高齢の方などは柔らかい食べ物の缶詰（魚の煮物など）を備えるのがおすすめです。

**乾物（豆、海藻、ナッツなど）**

長期保存ができて、普段のおやつにも。

**冷凍食品、フリーズドライ食品、カップ麺**

自然解凍や水を注ぐなどの簡単な調理で食べられるものもあります。

**飲料水**

1日1人3リットルを目安に。

名古屋市　健康福祉局

## 避難に向けた備蓄は３段階で準備

まずは、非常持ち出し品を準備しましょう。

### 携帯　非常持ち出し品の中から携帯品を選択

災害がいつどこで起こるかわかりません。

外出先でも身を守るため、非常持ち出し品の中から、いつも持ちあるくバッグなどに入れて携帯できるものを選んでみましょう。

### 持出　非常持ち出し品を準備

いざというときに持ち出すもの、身に着けるものを準備しましょう。

玄関や寝室など、自分が持ち出しやすいところに置いておきます。

●命を守るための最低限のものを3日分程度

### 非常持ち出し品を持って、避難場所までの防災さんぽをしてみましょう

- 災害時は、浸水状況や転倒物、崩れた建物などで避難に時間がかかります。
- 複数のルートでたどり着けるか試してみましょう。
- 通行に危険なところがないか、確認しましょう。

### 備蓄　避難生活に必要なものを備蓄　●食料などは7日分程度

電気や水道・下水道、ガスなどのライフラインが 止まっても、何日かはしのげる備蓄をしましょう。

### 家庭備蓄の例　1週間分 / 大人2人の場合

**必需品**

水 2L×6本×4箱
※1人1日およそ3L程度（飲料水+調理用水）

お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!

カセットコンロ・カセットボンベ×12本
※1人1週間およそ6本程度

**主食**
エネルギー
炭水化物

米 2kg×2袋
※1袋消費したら1袋買い足す（1人1食75g程度）

乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）
・そうめん2袋（300g/袋）
・パスタ2袋（600g/袋）

カップ麺類×6個

パックご飯×6個

**主菜**
たんぱく質

レトルト食品
・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個

缶詰（肉・魚）
・お好みのもの18缶

**副菜**
**その他**
（適宜）

日持ちする野菜類
・たまねぎ、じゃがいも等

調味料
・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

梅干し、のり、乾燥わかめ等

インスタントみそ汁や即席スープ

野菜ジュース、果汁ジュース等

チョコレートやビスケットなどの菓子類

「災害時に備えた食品ストックガイド」（農林水産省）(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter01.html)を加工して作成

## 個人にあわせて用意するもの

| 項目 | | 携帯 | 持出 | 備蓄 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| 高齢者 | 紙おむつ | | ○ | ○ | 入れ歯などの義歯を紛失すると、普段どおりの食事がとれなくなったり誤えん性肺炎を招きやすくなったりする。 |
| | 杖 | ○ | ○ | | |
| | 補聴器（電池も） | ○ | | | |
| | 老眼鏡 | | ○ | | |
| | 入れ歯 | | ○ | ○ | |
| 乳幼児 | 母子手帳 | ○ | ○ | ○ | |
| | 紙おむつ | | ○ | ○ | |
| | ミルク・離乳食 | | ○ | | |
| | 洗浄綿（おしりふき等） | | ○ | | |
| | おもちゃ・おやつ | | ○ | | |
| | 抱っこ紐 | | ○ | | |

| 項目 | | 携帯 | 持出 | 備蓄 | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|
| 避難生活のために備蓄するもの | 衣類 | | | ○ | 衣類は、季節などを考えて準備を。<br><br>歯磨きは、口の中の渇き、口臭、口内炎や歯肉炎などのリスクを予防。<br><br>ラップは、食器に巻いて用いると水の節約になる。<br><br>アレルギーをお持ちの方はアレルギーに対応した保存食を用意。 |
| | 毛布 | | | ○ | |
| | スリッパ | | | ○ | |
| | 歯磨きセット・マウスウォッシュ | | ○ | ○ | |
| | 石鹸 | | | ○ | |
| | 塩・調味料 | | | ○ | |
| | 食器類 | | | ○ | |
| | ラップ・調理用ポリ袋 | | | ○ | |
| | アルミホイル | | | ○ | |
| | 缶切り | | | ○ | |
| | カセットコンロ・ボンベ | | | ○ | |
| | 鍋 | | | ○ | |

「○」は参考情報です。あなた自身や家族に必要なもの、数量を用意しましょう。

## 避難生活どこでする？

被災した！

避難情報・気象警報の解除など
災害のおそれがなくなったら・・・

自宅で過ごせますか？

いいえ

安全な場所に住んでいて、身を寄せられる親戚や知人はいますか？

いいえ

指定避難所へ

はい

親戚・知人宅などへ

はい

在宅避難

# 在宅避難するために

**生活空間を確保する**

自宅が壊れておらず、隣の家が倒れてくる心配がなければ、自宅での生活を続けることができる場合があります。

「まずは１部屋」安心して過ごすことのできる空間をつくることから始めましょう。

**避難者登録をする**

指定避難所以外で避難生活を送る場合でも、食べものなどの支給を受けられます。

まずは最寄りの指定避難所で「避難者の登録」をしましょう。

受付

物資配布

# 身を守るための助け合い

被害にあった人がたくさんいる場合、行政などによる救助・支援の「公助」だけでは、人手が到底足りません。一人ひとりを助け、守るために、自ら守る「自助」と、近隣で助け合う「共助」は必要不可欠です。

「自分や家族の命は自らが守る」「皆と共に助かる」という考えを持ち、防災訓練などに参加し、避難所がどんなところか確認しておきましょう。また、地域活動に参加するなど、日ごろから顔の見える関係を築き、災害に備えておきましょう。

## なごやハザードマップ防災ガイドブックについて

令和５年３月に名古屋市内で全戸配布されました。
上記以外にも災害の種類に応じた対応方法など、詳しく紹介されています。
ぜひ内容を確認して、日頃から災害に備えてください。

名古屋市 HP にも掲載されています

★本資料は、令和５年３月全戸配布「なごやハザードマップ防災ガイドブック」より一部抜粋して作成しています。

2024.03