

できることから始めよう！～1週間を想定した工夫と備え～

大災害発生時、被害状況によっては食料の確保が難しい場合があります。家庭で非常食を備えておくことが大切です。これまでは、3日分の備蓄食料があれば十分と言われていましたが、甚大な被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間以上」の備蓄が望ましいとの意見もあります。

乾パンなどの災害用の備蓄食料を1週間分用意しようと考えたと難しく感じられると思いますが、普段の生活の中にローリングストック法を取り入れることで、より容易に1週間分の食料を確保することが可能です。

発災後の1週間のシミュレーション

発災後1～2日目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

- 冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品などを備蓄する



- 停電時はクーラーボックスや保冷材などを活用して食材の保存をする



調理器具の備え

- カセットコンロは停電時など、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必要



発災後3～7日目

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

- 缶詰やパスタなどの乾麺、フリーズドライ食品も備蓄しておく



ローリングストック法

定期的(1カ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます

その他のアイデア

- 乾物や漬物などの保存食品で、ミネラルや食物繊維を補給
- 庭やベランダなどを活用して家庭菜園を行う

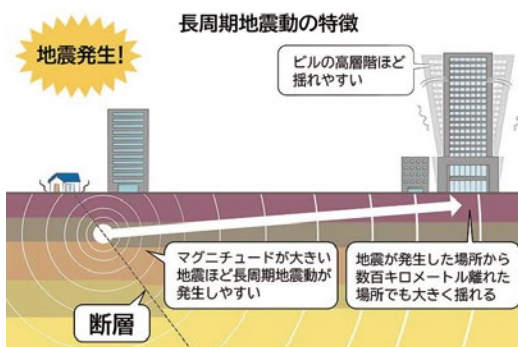


「長周期地震動」が緊急地震速報に追加されました

南海トラフ地震のように大きな地震が発生すると周期の長い大きな揺れが発生することがあります。これは「長周期地震動」と呼ばれ、ビルの高層階を大きく揺らすことが知られていて、揺れの大きさにより1から4の階級に分かれています。

2月1日から、緊急地震速報に長周期地震動が追加されました。緊急地震速報が発表された場合も、これまでと同様に慌てずに身の安全を確保してください。

詳しくは、気象庁ホームページをご確認ください。



長周期地震動階級別解説

階級1



- 室内にいたほとんどの人が揺れを感じる。驚く人もいる。
- ブラインドなど吊り下げ式のものが大きく揺れる。

階級2



- 室内で大きな揺れを感じ、物につかまりたいと感じる。物につかまらないう歩くことが難しいなど行動に支障を感じる。
- キャスター付きの家具類がわずかに動く。棚にある食器類や書棚の本が落ちることがある。

階級3



- 立っていることが困難になる。
- キャスター付きの家具類が大きく動く。
- 固定していない家具が移動することがあり、不安定なものは倒れることがある。

階級4



- 立っていることができず、はわないと動くことができない。揺れに翻弄される。
- キャスター付きの家具類が大きく動き、転倒するものがある。固定していない家具の大半が移動し、倒れるものもある。