



防災の心得



毎月28日は「岐阜県防災点検の日」です

明治24年10月28日、県内において、死者約5千人の未曾有の被害をもたらした「濃尾大震災」にちなみ、岐阜県では、毎年10月28日を「岐阜県地震防災の日」と定め、毎月28日を「岐阜県防災点検の日」と定めています。

毎月28日は、個人、家庭、地域、学校、職場において、災害に備えるための点検を実施する機会としてとらえ、地域防災力を高めましょう。

防災を「わかる」から「できる」へ 一家族会議を開きましょう

防災を「わかる」から「できる」にするために、実際に行動に移すことが大切です。その第一歩として、家族で話し合いを行い、災害の種類（地震、洪水・土砂災害）ごとに災害時を想定して、次の項目について確認しましょう。



①災害から家族の命を守るために何をしますか？

（例）食器棚と冷蔵庫が転倒防止されていない場合は、L型金具で固定する。

②洪水や土砂災害が迫っている時はどうしますか？

（例）自分たちで気象情報を確認し、早めに避難する。

③家族が別々の場所で災害にあった時はどうしますか？

（例）無理に帰ろうとせず、「災害用伝言ダイヤル（171）」やSNSを使って連絡を取り合う。

④電気・水道・ガスが停止した時はどうしますか？

（例）ローリングストック法で食料などを準備しておく。

非常食を「食べて補う」備蓄法 ローリングストック法

非常食は、家族の3日分を目安に備蓄することとされています。しかし、計画的な購入や日常的な管理が出来ていない場合、3日間9食分が同じメニュー、加熱が必要なのに携帯コンロの準備がなかった、賞味期限が過ぎってしまったなど問題が起こります。これは、非常食を食べる練習をしていないことが原因です。いざというときに困らないために、ローリングストック法により食料を備蓄しましょう。

◎ローリングストック法とは

備える→日常で使う→使った分を買い足す（これを繰り返します。）

◎ポイント

- 古いもの、賞味期限の残りの少ないものから順に使う。
- 使った分はできるだけ早く、必ず補充する。
- 温かい食事を用意できるようにする。
- 常時3日分を維持するため、できれば7日分の食料を備蓄する。
- 水は調理用も考慮して備蓄する。

◎メリット

- 常に家族で防災の意識を持ち続けることができる。
- 例えば月に1回、非常食を食べるようにすると1年間で全てが入れ替わり、レトルト食品など賞味期限が1年程度のものも備蓄品とすることができる。
- 携帯コンロやガスボンベ、電池など備蓄品を活用する道具も確認できる。
- 食べ方や3日間9食分のメニュー構成なども考えるようになる。



ローリングストック法は、非常食を食べる訓練でもあります。

家族で楽しみながら防災に取り組みましょう。