

災害用備蓄品を備えよう

南海トラフ巨大地震の対策を検討する国の有識者会議は平成25年5月、「災害用備蓄品は7日間分以上の確保が必要」と発表しました。これは、地震発生のエリアが広く被害の規模も大きいため、支援の手が届くのが遅くなると考えられるためです。

「今すぐ起こるわけじゃない」と備えを後回しにしていると、地震が起きたときに困るのは自分です。備蓄品や非常持ち出し品の準備は今すぐしておきましょう。

▶ 備蓄品と非常持ち出し品

備蓄品は避難生活や被災した状況での生活のために備えておくものです。それに対し非常持ち出し品は、リュックサックに入る程度の大きさで、避難するときに持って行けるもののことをいいます。

▶ 備蓄は4日分用意しましょう

7日間分の備蓄を用意するのは大変です。冷蔵庫の中のものから少しずつ食べていくと、3日程度はしのぐことができます。そこで「残りの4日分を用意する」という気持ちで備えるようにしましょう。

▶ 4日分の備蓄はどのくらいなのか

人間が生きるためには、1日に約3Lの水が必要といわれています。1日3回食べるとすると、4日で1人当たり12Lの水と12食分の食料が必要になります。

用意していない場合、被災後に水と食料を確保しなければなりません。被災前と後で食料を確保することを考えたとき、被災前に備蓄をしておくのがいかに大切かが分かります。

▶ おすすめの備蓄品

お店に行くと様々な備蓄食糧が販売されていますが、▷どこのお店にもある▷購入頻度が多い▷比較的長持ちする▷食べ慣れているなどの点から、缶詰やカップ麺が備蓄品としてはおすすめです。普段買うときに、少し多めの数を購入していれば、おのずと必要数の備蓄品がそろはずです。その他にも、燃料（カセットコンロや固形燃料）は、お湯を沸かしたり料理を行ったりするときに必ず必要になります。食べ物と同じ場所に置いておくようにしましょう。



実際に被災した人に話を聞くと、「お菓子などの嗜好品があれば良かった」という意見が多くあります。保管場所に余裕があれば、備蓄品の1つとして検討してみてください。

※家族構成（赤ちゃん・高齢者）によって、必要な備蓄品と数は大きく変わります。自分の家に必要な備蓄品を考えてみましょう。