



令和2年11月1日号

回覧

高齢者あんしんセンターくろさわ



防災の話～シリーズ1～

みなさん、ハザードマップはチェックしていますか？

中居小学校区は、水害や土砂災害の危険性は少ないエリアになってはいますが...近年特別警報級の台風や豪雨による洪水や土砂災害など私たちの想定を超える災害に見舞われることが増えてきています。また、今後30年以内の南海トラフ地震発生率は70～80%と言われており、日頃から準備をしておくことが大切です。

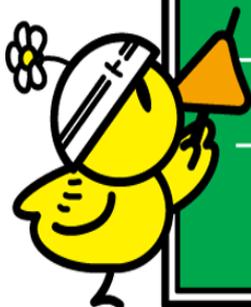
災害発生から物資の供給、ライフラインの復旧には時間がかかる！



災害発生から3日間は人命救助が最優先となるため、道路の復旧や避難所への物資の輸送はその後になります。物資が供給されるまでの3日間は自力で乗り切れるように準備をしておきましょう！



電気・水道・ガスが9割程度復旧するまでの日数		
	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日



ライフラインは電気が1番早く復旧していますね。水道が復旧するまで時間がかかるので、飲料水や、給水袋は必ず準備しておきましょう。

裏面もあります→

💡 家庭での備蓄

備蓄の基本は、水と食料。備蓄は最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしておくのが望ましいとされています。

飲料水

1人1日3リットル

最低3日分

大人2人だと・・・

3リットル×2人×3日分＝18リットル



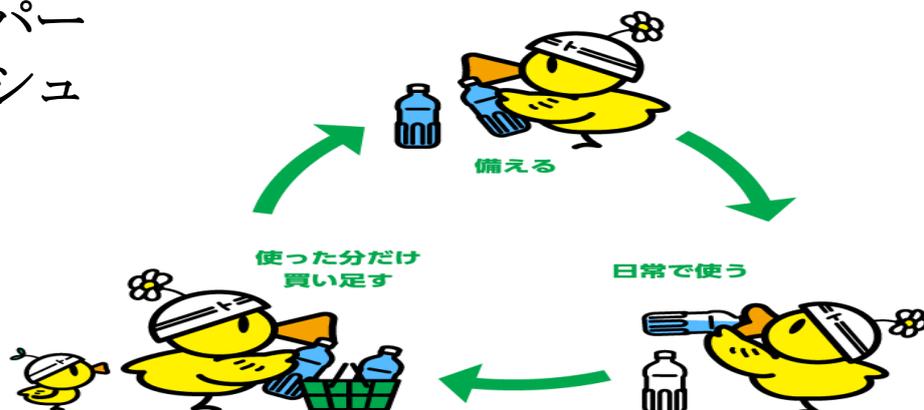
2リットルのペットボトル9本分

食料 アルファ米（水を注ぐだけで食べられる）、レトルトのお粥、缶詰（魚や肉など）、インスタント味噌汁、即席麺、乾パン、お菓子など。

💡 日持ちのする飲み物や食糧を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから使い、その分を買い足していく”ローリングストック”がおススメです。必要な量を無理なく備蓄することができます。

日用品 トイレトペーパー
ウェットティッシュ
紙おむつ
マスク
救急セット
常備薬・持病薬

ローリングストックの図



【お問い合わせ】

高齢者あんしんセンターくろさわ

高崎市中居町3丁目20-8

☎ 027-353-2333

担当職員：木暮秀美 田村僚子 田村恵

