

# 特集 災害に対するご家庭での備え ～これだけは準備しておこう!～

## 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などを備蓄しておきましょう。  
防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

## 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケット、板チョコ、乾パンなど
- ・トイレトーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。  
※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

## 非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。  
非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

## 非常用持ち出しバッグの内容の例（人数分用意しましょう）

- ・飲料水
- ・食料品（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
- ・救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- ・ヘルメット、防災ずきん
- ・マスク
- ・軍手
- ・懐中電灯
- ・衣類
- ・下着
- ・毛布、タオル
- ・携帯ラジオ、予備電池
- ・携帯電話の充電器
- ・使い捨てカイロ
- ・ウェットティッシュ
- ・洗面用具
- ・携帯トイレ



※ 乳児のいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。

## みんなの声

いつもたくさんの「声」をありがとうございます  
皆様が日々の暮らしの中で感じる嬉しい事悲しい事…、また、ささやかな出来事など…。なんでも構いませんので、私達にお聞かせください。

みんなの声 **ペンネーム ひまわり**  
 うつろしい梅雨が「始まりましたか」…  
 御社の健康食品と沢山摂って無リヤリ  
 たいと思っています。西の道は大変で「うつろい  
 宜しくお返事を致します。… 現情、お陰様で  
 元氣です。… いつもいつも感謝の気持ちでいっぱいです。

みんなの声 **ペンネーム**  
 配達の方、いつも丁寧な対応ありがとうございます  
 暑さは「お暑か」なっています。お身体に  
 くれぐれお気をつけてお過ごしください。  
 宜しくお願い致します。

みんなの声 **ペンネーム アケオ**  
 連休など休み明けの配達は大変助かっています  
 配達員の方、いつも丁寧な対応ありがとうございます  
 配達員の方、いつも丁寧な対応ありがとうございます  
 配達員の方、いつも丁寧な対応ありがとうございます

みんなの声 **ペンネーム**  
 いつも配達員の方、いつも丁寧な対応ありがとうございます  
 いつも配達員の方、いつも丁寧な対応ありがとうございます  
 いつも配達員の方、いつも丁寧な対応ありがとうございます

### 保冷剤足りてますか？

これから暑い日が続きます。保冷剤が足りないと感じたらお申し付けください!

### 受け箱はキレイですか？

配達員や連絡カードでお申し付けください!

## 頭の運動 チャレンジクイズ

1		2	3B	
4A	5			
6			7	8
9		10		
		11		C

タテ、ヨコのマスを埋め、A～Cの3文字をつなげて言葉を作ってください。



### タテのカギ

- 1 犬や猫の仲間の足裏にあって、地面と接する肉質球形状の部分。
- 2 ワラビ・ゼンマイなど維管束植物かつ非種子植物の総称。
- 3 映画やテレビで、会話の翻訳を画面の中に文字で表したもの。
- 5 土俵上で二者が組み合い、勝負を決める格技。日本の国技。
- 8 数多く並び連なること。また、そのもの。〇〇〇万象。
- 10 ヒキガエルの俗称。〇〇の油。

### ヨコのカギ

- 2 島根県の宍道湖が有名な産地である小型の二枚貝。
- 4 造花などで作った飾り物の割玉。式典、祝い事などに用いる。
- 6 人間または動物の肝臓。内蔵全体を指すこともある。
- 7 髪をすいたり、髪飾りにしたりする道具。
- 9 上品でみやびやかなこと。優しい美しさのあること。
- 11 寝るときに頭を支える寝具。

前回の答えは「ラーメン」でした

## 暑い夏を牛乳でのりきろう！ 乳製品は「熱中症」を防いでくれる強い味方です！

高齢者と子どもは熱中症にかかりやすいのね。

水分補給だけでは、熱中症対策には不十分だよ。

発汗による体温調節が、子どもは大人の3分の2程度しかできません。運動時は15～30分で休憩をとり、クールダウンしましょう。その時、牛乳を飲むと、暑さに強い体になります。

気温が30℃を超えたら熱中症には要注意。特にお年寄りや暑さやのどが乾きやすい人は暑さやのどが乾きやすいので、熱中症死者数の約8割は65歳以上の高齢者が占めています。

汗をかくと塩分も失われるため、適量のナトリウムを含む牛乳は発汗時の飲み物にも最適。カフェインの利尿作用で血中水分が減ってしまうお茶などは、熱中症対策には不十分です。

カルシウムだけじゃない牛乳パワー  
たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含む牛乳。理想的な栄養バランスで、健康な体づくりをサポートします。

