

TOPICS：災害時に役立つローリングストック

10月に入り暦の上では秋に段々と近づいてきました。晴れの日はまだまだ暑さが続く日もありますが、台風などの天候不良にも引き続き備えてまいりましょう。日本では8月から多くの台風が発生し、突風や大雨による浸水や土砂災害が各地で続いており、その都度甚大な被害が発生しています。災害時は、お店なども閉じてしまう可能性がありますので、日頃から自宅のできるローリングストックを生活に取り入れましょう。「何からはじめればよいか分からない」「毎日忙しくて、そこまでやる余裕がない」「続かない」「備蓄のスペースもお金もない」など感じている方も、気負わず取り組める内容をまとめましたので、ご参考になれば幸いです。

>ローリングストックとは？

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

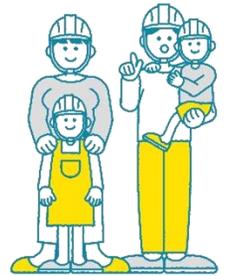


ココがポイント

- ・ 費用・時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・ 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



× 3DAYS



備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント

備蓄食品は大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの

【非常食は場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品

日常から使用し、かつ
災害時にも使用するもの

【ローリングストック】



>水の備蓄について

ライフラインの停止に備えて、どの家庭でも必ず水をストックしておきましょう。

水は、災害時でライフラインが止まった時の必需品です。飲料用と調理用だけで一人当たり1日3リットルの水が必要と言われており、最低3日分として9リットルの備蓄が必要になります。



The infographic features a central blue circular graphic with arrows forming a loop. Inside the circle, it says '備える' (Prepare) at the top, '1人当たり 1日 3リットル (飲料水+調理用水)' (1 person per day 3 liters (drinking water + cooking water)) in the center, and '買い足す' (Replenish) at the bottom. To the right of the circle is an illustration of a person drinking from a water bottle, with a water tap and a water dispenser nearby.

- 日常的に飲んで買い足す
- 定期的に水が配送されるウォーターサーバーもおすすめ
※停電時も水が出るタイプが災害時も安心です。
※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要です。

■水道水の備蓄

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に口元いっぱい水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて室温の低い所に保存しましょう。

■長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は5年～10年。通常ミネラルウォーター（約2年程度）の2倍から5倍ほど長持ちするので備蓄用の水として最適です。

■その他の飲み物(お茶など)

水以外にも日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば、一緒に用意しておきましょう。

>いろいろな非常食で、楽しく備蓄！

自分や家族の好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でもおいしい食品を食べることができます。

大型スーパーマーケットの防災コーナーには、さまざまな非常食が陳列されています。日常の買い物でついでに、非常食もチェックしておきましょう。おいしい非常食も多いので「ローリングストック」用にもおすすめです。

レトルト食品



菓子類



缶パン



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水（お湯）を注いでおくだけで、ふっくらとした柔らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで多彩な味があります。

レスキューフーズボックス

水も火も使わずに温かな食事をいただける

被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられるので安心です。



災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品
（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品
（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品
（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）

子供がいる家庭の備え

- ミルク（キューブタイプ）
- 子供用紙オムツ
- 抱っこひも
- 使い捨て哺乳瓶
- お尻ふき
- 子供の靴
- 離乳食
- 携帯用お尻洗浄機
- 携帯カトラー
- ネックライト

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー／ホイッスル
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 介護食
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 杖
- 入れ歯・洗浄剤
- 持病の薬
- 補聴器
- 吸水パッド
- お薬手帳のコピー

備蓄品

お家に備えておくもの！

- 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう



田園調布中央病院は 2025年に新築移転いたします



新病院は「多摩川駅」近くに2025年1月4日開院します！

田園調布中央病院は長きにわたり田園調布駅前の地において地域の皆さまのご支援のもと、地域密着型の病院として医療を提供させていただいております。1953年の開設以来、病院機能の充実を図り、快適に診療を受けていただけるよう、これまで逐次改修を行いながら運営してまいりましたが、建物・設備の老朽化に伴い、このたび全面的に新築移転する運びとなりました。昨年、新築移転に向けた計画が始動し、8月より建築工事が始まりました。新病院は多摩川駅近くの中原街道沿いに立地し丸子橋を挟んで武蔵小杉にも近く、交通の要衝にあります。



病床数は、急性期病棟48床、回復期リハビリテーション病棟52床のケアミックス病院となり、救急・地域医療を中心とした急性期医療と併せ、患者さまの日常生活への早期復帰を目指したリハビリテーションプログラムの充実を図ってまいります。新に整備される回復期リハビリテーション病床、また4階の個室病床からは多摩川や富士山の景色が一望できるなど、療養環境の充実を図り、地域を支える医療インフラとして、装いも新たに生まれ変わります。

新築移転に伴いオープニングスタッフを募集しております

東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」より徒歩2分！交通アクセス抜群の地で就業できます。

直接応募随時受付中です！

**医師・看護師・看護助手・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
薬剤師・社会福祉士・管理栄養士・臨床検査技師・診療放射線技師
医療事務・営業事務・経理事務・総務事務**

※採用人数に達した際は求人を終了する場合がございます。

> 詳しくはQRコードをチェック！お電話でのお問合せもお気軽にどうぞ！

☎ 03-3721-7121 (代)

(担当) 田園調布中央病院 総務課 メールでお問合せの方 > denencyofu_hp@tmg.or.jp

＼ 求人最新情報は /
こちら

