



いざという時のために

災害から命を守るためには「自らの命は自らが守る」という意識を持つことが大切です。いざという時、自らの命を守るために、どのような備えが必要か確認しておきましょう。

問 危機管理課（1 階） ☎561-2325、FAX561-6852

普段から、 家庭で備えて おきましょう

近年、さまざまな自然災害により、避難生活を余儀なくされる事態が全国で増えています。

一人一人が災害に備えて、できるだけ普段の生活の中で利用している飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。飲料水・食料などの備蓄は、人数分を3日分備えるのが目安ですが、大規模災害時には1週間分の備えが必要といわれています。その他、トイレトーパーや簡易トイレ、カセットコンロなどの生活必需品も備えておきましょう。

また、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。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くなど、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常備蓄品例	点検日 チェック欄	非常備蓄品例	点検日 チェック欄
☐ 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など)		☐ ウエットティッシュ、トイレトーパー	
☐ 食品(調味料、スープ・みそ汁など)		☐ 使い捨てカイロ、新聞紙、裁縫セットなど	
☐ 食品(チョコレート、のどあめ、梅干しなど)		☐ 簡易トイレ	
☐ 水(1人当たり1日3ℓ)		☐ 予備の眼鏡、予備の補聴器など	
☐ 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		☐ 工具類(ロープ、パール・スコップなど)	
☐ 毛布、タオルケット、寝袋など		☐ マスク	
☐ 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)		☐ アルコール消毒液	
☐ 鍋、やかん		☐ 体温計	
☐ 簡易食器(割り箸、紙皿、紙コップなど)		☐ スリッパ	
☐ ラップ、アルミホイル		☐ ビニール手袋	

皆さんの命を 守るために、 市で 取り組んで いること

一人一人の備えだけでは、いざという時の生活に十分対応することは難しいでしょう。市では、災害に備えて備蓄倉庫に、チェーンソーや救助工具セットなどの人命救助資機材や、発電機、非常用食料、仮設トイレなどの避難所運営資機材を備蓄しています。

今年度には大型の備蓄倉庫を整備し、炊き出し用機材や簡易ベッドなどの備蓄品を、さらに充実させる予定です。市では個人で備蓄するのが難しい資機材などを備え、避難所を開設した時に少しでも快適に過ごせる環境づくりに取り組んでいます。



毎年6月(食育月間)と毎月19日(食育の日)は 自身の食育について考えてみましょう!

「食育」とは「食べる力」＝「生きる力」を育むことです。

生涯にわたってさまざまな経験を通じて「食」に関する知識や「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を身に付けることが大切です。この機会に、皆さんも食育に取り組んでみませんか。

問 健康増進課（2 階） ☎561-2323、FAX561-0180

なぜ「食事」「食育」が大事なの？

食事は、こどもたちが健やかに成長したり、人が健康で幸せな生活を送ったりするために必要不可欠なものです。多くの生活習慣病や栄養失調の予防などからも大切です。

食育で食に関する知識を身に付けることは、心と体の健康を維持することにつながります。

食育を実践するのは、皆さん一人一人です。できることから始めてみませんか。

食育で育てたい「食べる力」

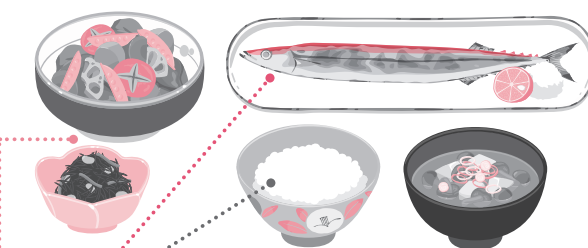
- ① 心と体の健康を維持できる
- ② 食事の重要性や楽しさを理解する
- ③ 食べ物の選択や食事作りができる
- ④ 一緒に食べたい人がいる(社会性)
- ⑤ 日本の食文化を理解し伝えることができる
- ⑥ 食べ物や作る人への感謝の心



適切な量と質の食事

忙しいときや外食の際には、食事を丼や麺だけで済ませてしまうことはありませんか。単品では栄養バランスが偏りがちで、偏りは集中力の低下などが起きる他、こどもでは成長発育、大人では生活習慣病などの発症に影響を及ぼします。高齢になると食事の量が少なくなり、たんぱく質やエネルギーなどの必要な栄養が不足すると、フレイル(虚弱)などの恐れが高まります。

栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。単品の丼にサラダを組み合わせるなど、工夫すれば、バランスの取れた食事をとることができます。



- 主食** ごはん、パン、麺などの穀類を主な材料にした料理
炭水化物を多く含む
- 主菜** 魚、肉、卵、大豆を主な材料にした料理
たんぱく質や脂質を多く含む
- 副菜** 野菜、いも、海藻などを主な材料にした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む

出展元：厚生労働省『スマート・ライフ・プロジェクト』

野菜を350g食べましょう

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取できません。野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをします。また、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けし、高血圧予防にもなります。1日の野菜の目標摂取量は350gです。1食分の野菜約120gは、生野菜なら両手一杯、加熱野菜なら片手一杯が目安です。また120gのうち、40g以上を緑黄色野菜で摂取することを勧めています。まずは副菜を1皿加えて、今より多く食べるようにしましょう。

