



あなたの健康づくりを応援!!

The
健康
応援隊

家庭備蓄を始めてみましょう

みなさんのご家庭では、飲食品の備蓄はしていますか。

災害発生時には、ライフラインの復旧まで1週間以上かかることもあり、物流機能の停滞によりスーパーマーケットやコンビニなどで食品が購入できないことも想定されます。

このような場合に備えて、家庭備蓄を始めてみませんか。備蓄の目安は、最低でも3日分、できれば7日分を人数分用意します。乳幼児や高齢者など、配慮が必要な場合は、2週間分の備蓄をお勧めします。

一番必要なものは「水」です。命を守るために必ず備えておくください。大人1人1日およそ3Lが目安です。

食料品等の備蓄方法は、「ローリングストック」が簡単です。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、消費期限の古いものから消費して、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭内で備蓄されている状態を保つための方法です。これは、費用も時間も、普段の買い物の範囲でできます。家庭ですることは、買い置きのスペースを少し増やすだけでできます。



缶詰など、日頃からどんどん食べて、好みの味を探してみてください。新型コロナウイルス感染症の拡大時、行動制限があり、食品の購入に困った方も多くいたと思います。災害時だけでなく、いざというときに困らないように、飲食品と合わせて、日用品や衛生用品も準備しておいてください。

(健康福祉課 保健師)

読者アンケート

今月のプレゼント

季節のしあわせ 田舎はちみつスティックハニー
6月 涼葉-Ryou June (2.5g×12本入り)
5名様

14ページマルシェにも出店
田舎はちみつあかぼっけさんからプレゼント



アンケート

5/20
まで

- Q1 今月号でよかった記事や写真を教えてください
- Q2 取り上げてほしい内容や企画を教えてください
- Q3 広報紙や町公式ホームページなどに関するご意見・ご感想をお聞かせください

※お寄せいただいたご意見等は、紙面に掲載する場合があります。また、ご意見には個別回答いたしませんのでご了承ください。

○応募方法

右の二次元コードまたは、町公式ホームページから応募。



○お問い合わせ

まちづくり戦略課 広報戦略G
☎(84)1111 (内線222)

※アンケートの回答者の中から抽選でプレゼントが当たります。
※お店などをPRしませんか。アンケートのプレゼントを提供していただけるお店を随時募集しています。詳細は、まちづくり戦略課までご連絡ください。