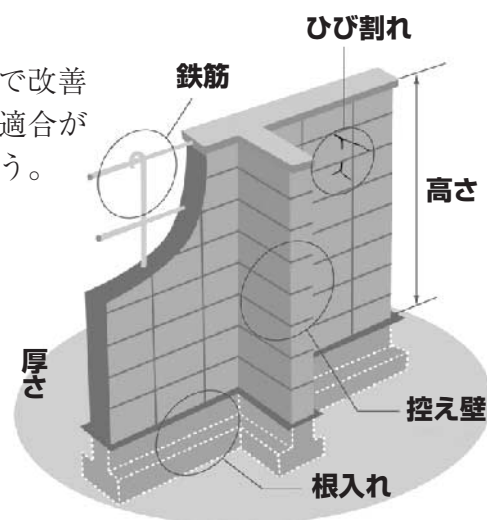


ブロック塀点検のチェックポイント

以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合やわからないことがあれば、専門家に相談しましょう。

- ☐ 1. 塀は高すぎないか(地盤から2.2m以下か)
- ☐ 2. 塀の厚さは10cm以上か(高さ2～2.2mの場合は15cm以上)
- ☐ 3. 控え壁はあるか(塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか)
- ☐ 4. 基礎があるか(コンクリートの基礎があるか)
- ☐ 5. 塀は健全か(塀に傾き、ひび割れはないか)
- ☐ 6. 塀に鉄筋が入っているか <専門家に相談しましょう>



非常食の選び方のポイントとコツ

いつ、どこで発生するか分からない災害に備えるには、日ごろの準備が大切です。

好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらし、心に傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、自分へのお見舞いの気持ちで、「おいしいもの」「好物」を備蓄しましょう。

使い切りサイズを選ぶ

食品の分量は、使い切りサイズが望ましいでしょう。冷蔵庫が使用できないので、大きいサイズの缶詰などは残食が出てゴミ処理にも困ります。ゴミ処理で特に困るのは、カップ麺の汁です。インスタント麺を備蓄するなら汁のない焼きそばが、健康面でもゴミ処理面でもいいと言えます。

野菜や果物の加工品

食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。野菜や果物の加工品を備蓄することをお忘れなく。野菜ジュース缶も重宝します。

簡単な調理も想定

1週間となると、すぐに食べられる味付け済みの調理加工品だけを食べていては、塩分の取りすぎに。

また、味が濃いので喉が乾いたり、飽きたりしてしまいます。

そのため、簡単な調理をするという想定が必要です。その際に、唯一の熱源としてカセットコンロは欠かせません。カセットボンベの予備とともに備えておきましょう。また、味付け済みの缶詰や、インスタントラーメン、レトルト食品に加え、粉類や麺類、魚介類やささみ、大豆の水煮缶など、調理に使う食材も備蓄しておきましょう。

ローリングストック

ローリングストックとは普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充する方法です。備蓄する食品の賞味期限は、家庭では6カ月程度で十分で、賞味期限が長い必要はありません。その上、廃棄が出ないので環境にも優しい方法です。

備蓄量の目安

食糧の備蓄量の目安は、「3日分の食糧」、飲料水は、「1日当たり3L」とされています。

