

148.5mm

私も防災士として地域で活動していますが、今までカセットボンベを15本も備蓄していませんでした。

最近では古新聞紙が、避難所で非常に使い道があり回収日に全部出さずに一部残しておくことを推奨いたします。

細田よしのり

●非常時の食事の際に便利なもの

カセットコンロ・ボンベ



1本で約65分使用可能

1ヶ月で15~20本必要!  
※1日30分~45分使用で

非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。

引用元 埼玉県危機管理防災部発行 防災マニュアルブックより

閉塞感を打ち破り、希望溢れる時代を創る！

細田よしのりプロフィール

昭和58年3月18日 戸田市に生まれ育つ。新曽小学校、新曽中学校、日大豊山高校、日本大学を卒業後、オハイオ州セント州立大学院工学研究科修了、会社員、国会議員秘書を経て県議1期目

1期生ながら、戸田翔陽高校への特別支援学校併設案を提案実現させ、障害のある人もない人も全ての人が安心して暮らしていける共生社会づくり条例・手話言語条例・山岳ヘリ救助条例・虐待禁止条例等を保守若手議員として議員提案で成立させる。



細田よしのり  
県政調査事務所

県政へのご意見をお寄せ下さい！ mail@hosodayoshinori.sakura.ne.jp

〒335-0027 戸田市氷川町 1-14-17

TEL: 080-6511-0080 FAX: 048-433-0666

県政報告 さいたまお役立ちプリント 発行 埼玉県議会自由民主党議員団

148.5mm

さいたま お役立ちプリント 1号

細田よしのり

戸田を、  
埼玉を、  
日本を変える！

埼玉県議会議員(南第20区戸田市選出)



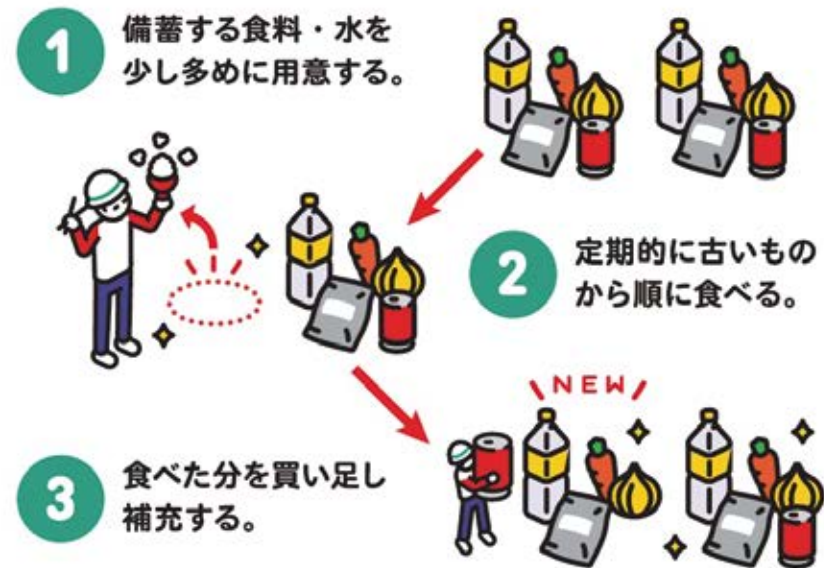
緊急避難!?

備蓄品揃ってますか?

3日分以上の水・食料の備蓄法②

●ローリングストック法

ローリングストック法ならば、普段から食べなれた食品を「非常食」にすることができます。



210mm

## 3日分以上の水・食料の備蓄法①

### ● 飲料水の備蓄量



1日1人3リットル、  
最低3日分、できれば  
7日分を用意しておく。

●あわせて、自宅近くの  
給水ポイントもチェックしておこう。

### ● 7日間備蓄を実現するための知恵

冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べ、  
非常食はその後で食べるようにしましょう。

#### 冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

1  
3  
目

普段から冷蔵庫・  
冷凍庫に食材を  
多めに買い置きしておく。

停電時は、クーラーボックスに  
保冷剤と食べものを入れて保存する。



#### 「ローリングストック法」で備蓄した非常食を食べる

4  
7  
目



缶詰・  
レトルト食品  
食べ慣れた  
好みのものを  
備えましょう。



乾麺  
ゆで時間の  
短いものが  
おすすめです。



フリーズ  
ドライ食品  
少量のお湯で  
温かい食品に。  
野菜もとれます。



乾物  
災害時に  
不足しがちな  
ミネラル・食物  
繊維を補給。

## 自宅避難用おすすめグッズ

### ● 家の中に準備しておこう(4人家族の場合)

地震が起きても自宅が安全ならば、避難所ではなく自宅で  
生活できるように下記の備え(4人分)をしておきましょう。

LEDランタン・3つ(リビング・キッチン・トイレ用)

LEDヘッドライト・4つ(家族全員分)

カセットコンロ・1つ

カセットボンベ・15本(約1ヵ月分)

口腔ケア用ウェットティッシュ

ガムテープ+油性ペン

ラップ

ポリ袋(小・中・大)

新聞紙(多用途に使える)

携帯トイレ・65枚(約7日分)[節約型]

1人1日5回×家族の人数分×7日分  
大便是1回ごとに、小便是3~4回使用  
ごとに交換すると、家族4人で少なくとも約65枚必要。