

発行日	令和4年3月4日
発行元	災害対策課
所属長	課長 森本 仁信
電話	06-6489-6165

防災対策情報便



令和4年2月号

まん延防止等重点措置実施期間が延長されました

本市の感染状況は、新規陽性患者数こそ減少傾向にあるものの、医療状況の厳しさや、とりわけ高齢者に見られる重症者数の増加など、依然として厳しい状況に変わりはありません。

こうした中、まん延防止等重点措置実施期間の延長が決定されました。

医療ひっ迫を防ぎ、社会機能を停滞させないためにも、兵庫県による感染拡大防止対策を踏まえ、更なる取り組みに全力を尽くしてまいります。

引き続き、市民、事業者の皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

1 基本的な感染防止策の徹底

2 リスクの高い行動の回避



家庭備蓄のススメ

—災害や、感染による自宅療養等に備えましょう—

大規模な災害の発生に伴う食料品不足や、自宅での避難生活、また、新型コロナウイルス感染症への感染等により外出を控えることを余儀なくされる場合を想定して、「家庭備蓄」に取り組みましょう！



家庭備蓄、何から始めればいいのか？

「家庭用食料品備蓄ガイド」や
「家庭備蓄の実践アイデア」を参考に！



- 家庭備蓄に適した食品の選び方
- ローリングストック法などによる無理や無駄のない備蓄方法
- 緊急時に役立つ簡単レシピ



ローリングストック法って？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古い物から消費し、消費分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つ方法です。



＼ ムリなく、ムダなく！ ／

ローリングストック法のすすめ

まずは、
食材を普段より
少し多めに購入



古い物から
使う



半分位になったら
使った分を
買い足す



【主食】

パックご飯
カップ麺
ホットケーキミックス など



【主菜】

レトルトカレー
魚の缶詰
パスタソース など



【副菜】

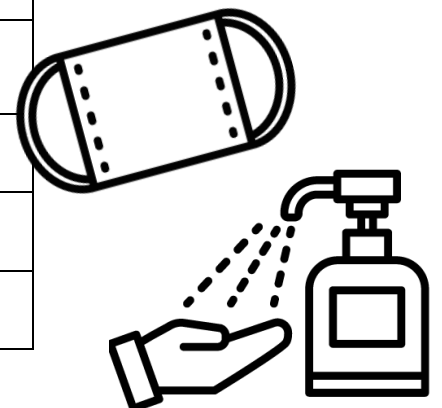
日持ちする野菜
インスタント味噌汁
野菜ジュース など



日用品、衛生用品の準備もお忘れなく

<input type="checkbox"/> 不織布マスク	<input type="checkbox"/> ゴミ袋
<input type="checkbox"/> トイレトペーパー	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 手洗い石鹸	<input type="checkbox"/> ゴム手袋(使い捨て)
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液
<input type="checkbox"/> 紙食器	<input type="checkbox"/> 割りばし、スプーン

＼避難所生活でも役立ちます！



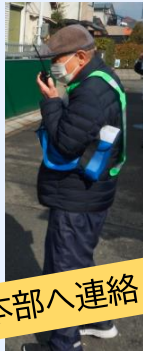
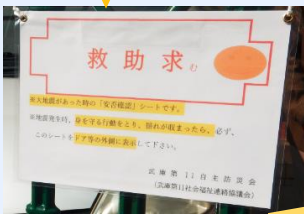
地域の防災活動

尼崎市内では、自主防災会など地域の皆さんが主体的に、防災訓練などの活動を行っています。2月に行われた地域の防災活動をお知らせします。

武庫第11自主防災会 防災訓練

災害時に支援が必要な「災害時避難行動要支援者」も含めた防災訓練を行いました。地域住民の安否確認後、車椅子を押して会館まで避難するなど、それぞれの役割を決めて連携しました。

「救助求む！」



本部へ連絡

車椅子で避難



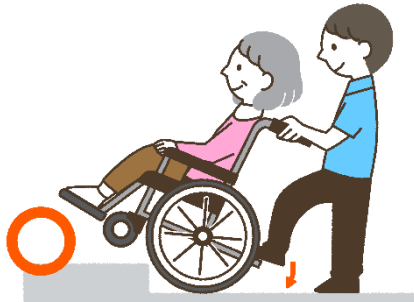
段ボールで
応急手当



覚えておこう！

車椅子の使い方

車いすを押して一緒に避難するとき、「段差」には注意が必要です。
楽に、安全に段差を上るには、**ティッピングレバー**を使うと便利です！



ティッピングレバーは、
介助者の足元にある棒状のレバーで、
踏むと前輪を浮かせることができます。

❁ 車椅子を操作するときは、必ず、動かす前に声かけをしましょう
声かけがないと、乗っている方をびっくりさせてしまうかもしれません





非常食をおいしく！
ぼうさい安心クッキング



即席！まぜるだけ災害飯

一般財団法人 日本防火・危機管理促進協会「命をつなぐ災害食レシピ」より

●さばとわかめとごぼうの酢みそ和え

材料

- ①鯖缶 1缶
- ②乾燥カットわかめ 適量
- ③ごぼうドライパック 1袋
- ④酢、いりごま 適量

作り方

1. ポリ袋に材料をすべて入れる



2. 混ぜる！

完成！



食物繊維で腸内環境が整います

【ドライパック】って？

水戻ししたり、軽くボイルした素材を缶やレトルトパウチに詰め、素材に含まれる水分で蒸し上げる「ドライパック製法」したもので、豆やひじき、コーンなどの製品があります。



開封してそのまま食べることもでき、災害時の非常食にもぴったりです。