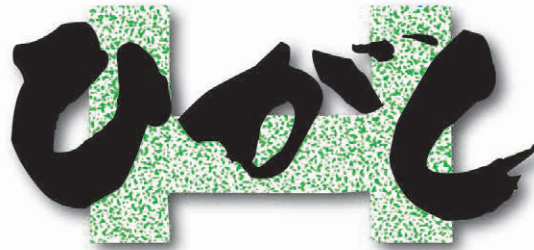




## 区報ひがし 6.1号

P7・P8編集・東区役所区政調整課  
〒732-8510 東区東蟹屋町9-38  
☎568-7703 ☎262-6986  
東区の人口／117,486人(778人減)  
東区の世帯数／57,448世帯(77世帯増)  
令和6年4月末現在(前年同月比)



みどりと歴史ともてなしのまち—東区

広報ひろしま  
市民の市政

広島市東区役所

検索

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/site/higashiku/>

広島市東区役所公式フェイスブックはこちら

広島市東区役所 FB

検索

<https://www.facebook.com/higasiku>



自然災害への備えとして役立つ、ローリングストックやわが家の避難シートについて紹介します。  
固ローリングストック食品については、地域支えあい課(☎568-7729、☎568-7790)、その他防災に関することについては、地域起こし推進課(☎568-7704、☎262-6986)

いつもの食品で備える

### 「ローリングストック」

普段使う食品を少し多めに買い置きし、使ったものを買い足すことで、常に一定量の食品を備蓄する方法を「ローリングストック」といいます。  
非常時でも体と心を満たす食事をするために、ローリングストックを活用して、栄養バランスよく備えましょう。



### ✓ 備蓄のポイント

#### 備蓄量の目安

家族の人数 × 最低 3 日分(できれば 1 週間分\*)

\*個別対応の食品(育児用ミルク、レトルト介護食品、慢性疾患や食物アレルギーに配慮した食品など)は、2週間分以上あると安心です

#### 備蓄食品の選び方

「主食・主菜・副菜」をそろえよう

災害時には、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などが不足しやすくなります。エネルギー源になる「主食」に加えて、「主菜」と「副菜」をストックしておく、いざという時に安心です。

### ✓ 多めにストックしておきたい食品などの例

#### 主食

エネルギー

米  
パックご飯  
乾麺  
カップ麺類



#### 主菜

たんぱく質

肉・魚・大豆などの缶詰  
レトルト食品  
(牛丼のもと、カレーなど)



#### 副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維

日持ちする野菜  
野菜の缶詰・ジュース  
インスタントみそ汁・スープ  
乾物



#### その他

- 飲料水  
1人1日「3ℓ」が目安
- お好みの「菓子・嗜好品」  
心をほっとさせたり、エネルギー源になったりします
- 調理するための「ガスコンロ・ガスボンベ」

#### 購入するときは

- インスタントみそ汁やスープは、卵入り、野菜入りなど具沢山のものがお薦めです
- 一度に食べきれない個包装のものが便利です

### わが家の避難シートを作成しよう!

災害が発生してから避難を考えても、逃げることは困難です。

日頃から、いつ、どこに避難するかを考え、わが家の避難シートを右のステップに沿って記入し、早めの避難行動につなげましょう。



- ステップ1 わが家の災害の危険性を、ハザードマップなどを使って確認しましょう
- ステップ2 わが家が危険な場所にある場合は、あらかじめ避難先を検討しておきましょう
- ステップ3 いつ避難するかを決めておきましょう

「わが家の避難シート」は、地域起こし推進課の窓口で配布しています。