

非常食を点検しましょう

9月1日は防災の日。1923年のこの日に起きた関東大震災の教訓を忘れないように制定されました。

暦の上でも「二百十日」にあたる9月1日は台風シーズンを迎える時期でもあります。近年は雨・風が激しく集中豪雨になることも多く、日頃からの備えを心がけておきましょう。

家族で避難場所を確認し合い、非常持ち出し袋を点検し、非常食は新しいものに交換しましょう。

非常食では、カンパンや缶詰が代表的ですが、少量でもエネルギー補給ができる**チョコレートやキャラメル、カレーやシチューなどのレトルト食品やインスタント食品、真空パックのごはん、アルミパックのゼリー飲料**なども便利です。そして水も忘れずストックしておきましょう。

◆非常持ち出し袋の中身（総務省消防庁による）

印かん、現金、救急箱、貯金通帳、懐中電灯、ライター、缶切り、ロウソク、ナイフ、衣類、手袋、ほ乳びん、インスタントラーメン、毛布、ラジオ、食品、ヘルメット、防災ずきん、電池、水

