

防災基礎知識❸ -今日からはじめよう!防災備蓄-

■問合せ…市民安全課(☎025-520-5660)

災害発生後は、一般的にライフラインの復旧や救援物資の到着まで最低3日はかかると言われています。 災害はいつどこで発生するかわからないため、各家庭で防災備蓄を準備しましょう。

■備蓄品を用意しましょう

各家庭で最低3日分の備蓄が必要です。

【 水 】 生命活動を維持するのに 1 人 1 日あたり 3 Q 【食料】レトルト食品やフリーズドライなどの保存 期間が長いもの

身近な食料備蓄「お米」

- ・保存性が高く、栄養的にもエネルギーの供 給源となる「お米」は備蓄食料として優れ ています。
- ・2kgの米で1人あたり27食分(約9日分) をまかなうことができます。 (1食=0.5合=75g···2kg÷75g=27食)

【衛生用品】洗面用具や歯みがき、携帯用トイレ

【燃料】 カセットコンロやボンベ、固形燃料

【その他】離乳食、介護用おむつ、薬、 ペットフードなど家族構成や 世帯事情に応じて必要なもの



■ローリングストックをしましょう

次の①②③を繰り返すことで、常に一定量の食料な どが家庭で備蓄されている状態を保つための方法です ①普段から少し多めに食材・加工品などを買い置き しておく

- ②賞味期限を考えて古いものから消費する
- ③消費した分を買い足す



脱炭素社会の実現に向けて③ ~冬の省エネ編~

■問合せ…環境政策課(☎025-520-5689)

冬はエアコンやこたつなどの暖房器具を使用するため、電気使用量が増加します。 今回は、家庭でできる冬の省エネの取り組みを紹介しますので、無理のない範囲で取り組んでみ

ませんか。



家庭でできる冬の省エネの取り組み

● 冬の暖房時の室温は20℃を 日安に設定

月間で電気9.7kWhの省エネ CO₂削減量: 4.7kg/月



※エアコン (2.2kW)の設定温度を21℃から20℃にした場合 (使用時間 9時間/日)

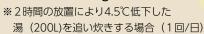
2 電気カーペットの設定温度は低めに設定

月間で電気33.8kWhの省エネ CO₂削減量: 16.5kg/月

※3畳用で、設定温度を「強」から「中」に した場合(使用時間 5時間/円)



月間でガス3.2m3の省エネ CO₂削減量:7.1kg/月

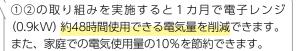


※省エネポータルサイト(資源エネルギー庁)の事例をもとに作成

省エネレッスン 暖房時のひと工夫

寒いと感じた時、暖房器具の設定温度を上げる前に、 以下の工夫をしてみましょう。

- ●扇風機を併用して暖かい空気を循環 させましょう。
- ●カーディガンなどを1枚多く着込 むなど、着るものを工夫してみま
- ●暖気が外に逃げないよう、ドア・ 窓の開閉は少なくしましょう。
- ●暖気が逃げやすい窓には厚手のカーテンを。床 まで届く長いカーテンだとより効果的です。



(1世帯あたり1カ月の電気使用量=460kWhで計算)

