



防災基礎知識③ -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しています。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3ℓ
- 【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



詳しくは

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。



省エネ
ポータルサイト

家庭でできる冬の省エネの取り組み

- ① 冬の暖房時の室温は20℃を目安に設定

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/日）



- ③ 入浴は間隔を空けずに

月間でガス3.2m³の省エネ
CO₂削減量：7.1kg/月

※2時間の放置により4.5℃低下した湯（200L）を追い炊きする場合（1回/日）



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しょう。
- 暖気が外に逃げないように、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。



①②の取り組みを実施すると1カ月で電子レンジ（0.9kW）約48時間使用できる電気量を削減できます。また、家庭での電気使用量の10%を節約できます。

（1世帯あたり1カ月の電気使用量＝460kWhで計算）

※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