

## ローリングストック法(回転備蓄)

「ローリングストック法」とは、日常生活で使う食料品などを多めに買い置き、古いものから順番に消費することで、いざという時のために備える新しい食料の備蓄法のことです。

### ●実践方法

- ・いつもよりも多めに(2倍程度)、ある程度保存が可能な食料品を買う。
- ・古いものから順に消費し、残りが半分ほどになったら、使った分だけ買い足す。
- ・食料品だけでなく、トイレットペーパーやカセットコンロのガスなど生活用品にも同じ方法を取り入れる。

### ●メリット

- ・非常時でも食べ慣れたものが食べられるため、いつもと同じ安心感が得られる。
- ・常に使いながら補充するため期限切れの心配がなく、また、使う予定の食料を前もって買い置きするだけなので、無駄がない。

## 身近な減災対策

災害(地震、風水害、雪害など)が、起きる前にやらなければならないことを確認、備えをしっかりとっておきましょう。次に、実際に災害が起きた時の対処方法を確認しておきましょう。そして、災害が起きた後の対応を確認、適切に行動しましょう。

### 自らの安全は自ら守る…自助

「自助」とは、自分の命は自分で守るということです。災害発生時は、まずは自分の身は自分で守ることが一番重要です。普段から家族で災害について話し合ったり、非常持出品の確認などしておきましょう。

### 私たちの地域はみんなで守る…共助

「共助」とは、自分の安全が確保された後に、周りの方と助け合うことです。これまでの災害においても、最も多くの人命を救ったのは地域の住民でした。いざという時のため、地域で防災訓練を計画し、実施しましょう。

## 災害用伝言ダイヤル・災害用伝言板

### ・NTT災害用伝言ダイヤル

「171」をダイヤルし、音声ガイダンスに従って伝言の録音・再生をしてください。

**メッセージの録音**：171→1→市外局番から電話番号→メッセージの録音

**メッセージを聞く**：171→2→市外局番から電話番号→メッセージの再生

### ・NTT災害用伝言板 (web171)

災害発生時にインターネットで伝言情報の登録、閲覧ができます。

ホームページ <https://www.web171.jp/>

この他、携帯電話・PHS各社で災害用伝言板サービスもあります。

利用方法は、各社ホームページ等でご確認ください。

