

# KRONO BOUSAI NEWS



## クロナ防災新聞「よくわかる防災！」

地震のニュースを聞くと備えなきゃと思うけど、  
情報がいっぱい、結局何から始めたらいいかわからない。  
なんてことはありませんか？  
「よくわかる防災！」では防災の基礎をお伝えします。

01

2021年7月

不定期新聞

わかりにくい防災、3つに分けて考えてみましょう。

### 備え



非常食などの  
買い置きや  
家具の固定、  
家族の取り決めなど  
平時の準備です。



#### 備えの詳細

- 水・食糧の備蓄
- 物資・トイレの準備
- 家族安否確認等の取り決め
- 家具等の固定

### 自助



自助とは災害が  
発生した時に、  
ご自身やご家族を  
守る行動です。



#### 自助の詳細

- 身の安全を確保
- 初期消火
- 避難経路の確認
- 近隣安否確認

### 共助



マンション内の方と  
協力して災害を  
乗り切ることです。



#### 共助の詳細

- マンション内避難生活
- 各階での助け合い
- マンション全体での助け合い
- 管理会社や町会・行政との連携

1回目は平常時の「備え」について  
少しみてみましょう。



裏へ

# 備え

最低限必要なのは「水」「食糧」「トイレ」の備蓄です。

常日ごろの食事と組み合わせて消費・補充する

ローリングストック方式もおすすめてです。

防災で「とにかく何か始めよう?」と思われた方は、**まず以下の備蓄からスタートしてみましょう。**



## 水

「水」は成人1人あたり約1日3ℓが目安。  
ご家族分を確保しましょう。

- ・ミネラルウォーターを多めにストックするのもGOOD!
- ・長期保存できるものもあります。



## 食糧

「食糧」は毎食分をアルファ米等の  
保存食で用意します。

- ・なるべくおいしく食べられるものを選択(食べ飽きないように)
- ・パンや甘味(調理なしで食べられて素早くカロリー摂取+心が落ち着く)
- ・栄養を考える(野菜ジュースや温野菜おかずなどのレトルト保存食等)



## トイレ

成人1日あたり  
4~8回の使用が目安です。

被災地で一番困ったのは「トイレ」といわれます。  
大地震が発生すると水が使えなくなるからです。  
汚物を凝固剤で固めて保管する「非常用トイレ」が必要です。

クロレジデンスでは備蓄食糧を備蓄していますが  
ご家庭でも**最低3日分**は備蓄をお願いいたします。



「水」「食糧」「トイレ」の準備ができれば、  
家具の固定や家族の連絡方法を話し合ってみましょう。

※共用部の備蓄食糧は2020年から再購入をスタートしているので、まだ1日分です。しばらくは多めの備蓄をおねがいします。

防災会に関するご要望、ご意見は2階メールコーナーの意見箱をご活用ください。

発行:クロレジデンス防災会