

---

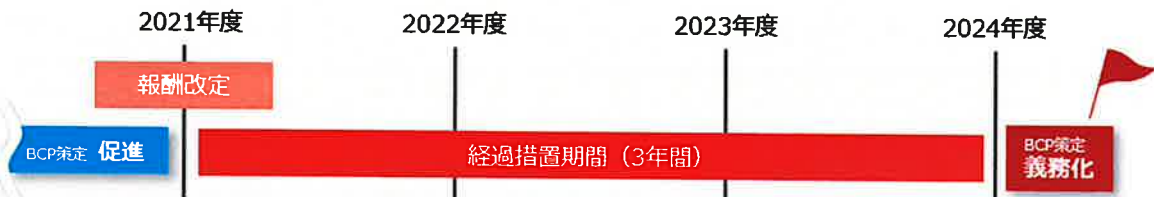
大津市障害者自立支援協議会様  
防 災 研 修

---

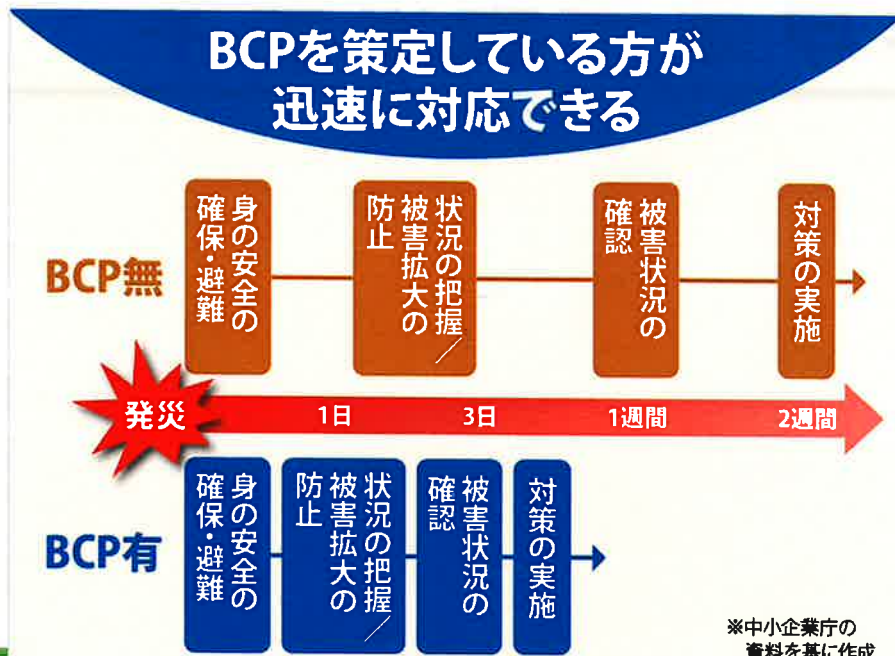
# 令和6年度から義務化

大地震や水害等の自然災害に備え、障害福祉サービスの業務継続のために平時から準備・検討しておくべきことや発生時の対応について、障害福祉サービス類型に応じたガイドラインとして整理しました。

**BCP策定 義務化対象:** 介護施設・事業所、障害福祉サービス事業所等



**BCP策定 促進対象:** その他社会福祉施設等



障 害 福 祉 サ ー ビ ス 事 業 所 等 に お け る  
自 然 災 害 発 生 時 の  
業 務 継 続 ガ イ ド ラ イ ン

厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部  
令和3年3月

## 令和6年度から義務化

大地震や水害等の自然災害に備え、障害福祉サービスの業務継続のために平時から準備・検討しておくべきことや発生時の対応について、障害福祉サービス類型に応じたガイドラインとして整理しました。

従来の防災計画に、避難確保、障害福祉サービスの継続、地域貢献を加えて、総合的に考えてみるのが重要です

### 防災計画と自然災害 BCP の違い①

	防災計画	BCP
主な目的	<ul style="list-style-type: none"><li>・身体、生命の安全確保</li><li>・物的被害の軽減</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・身体、生命の安全確保に加え、優先的に継続、復旧すべき重要業務の継続または早期復旧</li></ul>
考慮すべき事象	<ul style="list-style-type: none"><li>・拠点がある地域で発生することが想定される災害</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・自社の事業中断の原因となり得るあらゆる発生事象</li></ul>
重要視される事象	<ul style="list-style-type: none"><li>・以下を最小限にすること<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 「死傷者数」</li><li>➢ 「損害額」</li></ul></li><li>・従業員等の安否を確認し、被害者を救助・支援すること</li><li>・被害を受けた拠点を早期復旧すること</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・左記に加え、以下を含む<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 重要業務の目標復旧期間・目標復旧レベルを達成すること</li><li>➢ 経営及び利害関係者への影響を許容範囲内に抑えること</li><li>➢ 利益を確保し企業として生き残ること</li></ul></li></ul>
活動、対策の検討範囲	<ul style="list-style-type: none"><li>・自社の拠点ごと</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・全社的（拠点横断的）</li><li>・依存関係にある主体（委託先、調達先、供給先）</li></ul>

## 令和6年度から義務化

大地震や水害等の自然災害に備え、障害福祉サービスの業務継続のために平時から準備・検討しておくべきことや発生時の対応について、障害福祉サービス類型に応じたガイドラインとして整理しました。

従来の防災計画に、避難確保、障害福祉サービスの継続、地域貢献を加えて、総合的に考えてみるのが重要です

### 防災計画と自然災害 BCP の違い②



出典：（一社）福祉防災コミュニティ協会作成を一部修正

## 令和6年度から義務化

大地震や水害等の自然災害に備え、障害福祉サービスの業務継続のために平時から準備・検討しておくべきことや発生時の対応について、障害福祉サービス類型に応じたガイドラインとして整理しました。

従来の防災計画に、避難確保、障害福祉サービスの継続、地域貢献を加えて、総合的に考えてみるのが重要です

### ■ 利用者の安全確保

障害福祉サービスの利用者の中には、相対的に体力が弱い障害者もいます。自然災害が発生した場合、深刻な人的被害が生じる危険性があるため、「利用者の安全を確保すること」が最大の役割です。

### ■ サービスの継続

障害福祉サービス事業者は、利用者の健康・身体・生命を守るための必要不可欠な責任を担っています。したがって、入所・入居系サービスにおいては自然災害発生時にも業務を継続できるように事前の準備を入念に進める必要があります。

### ■ 職員の安全確保

自然災害発生時や復旧において業務継続を図ることは、長時間勤務や精神的打撃など職員の労働環境が過酷にあることが懸念されます。したがって、職員の過重労働やメンタルヘルス対応への適切な措置を講じることが使用者の責務となります。

### ■ 地域への貢献

障害福祉サービス業者の社会福祉施設としての公共性を鑑みると、施設が無事であることを前提に、施設がもつ機能を活かして被災時に地域へ貢献することも重要な役割となります。

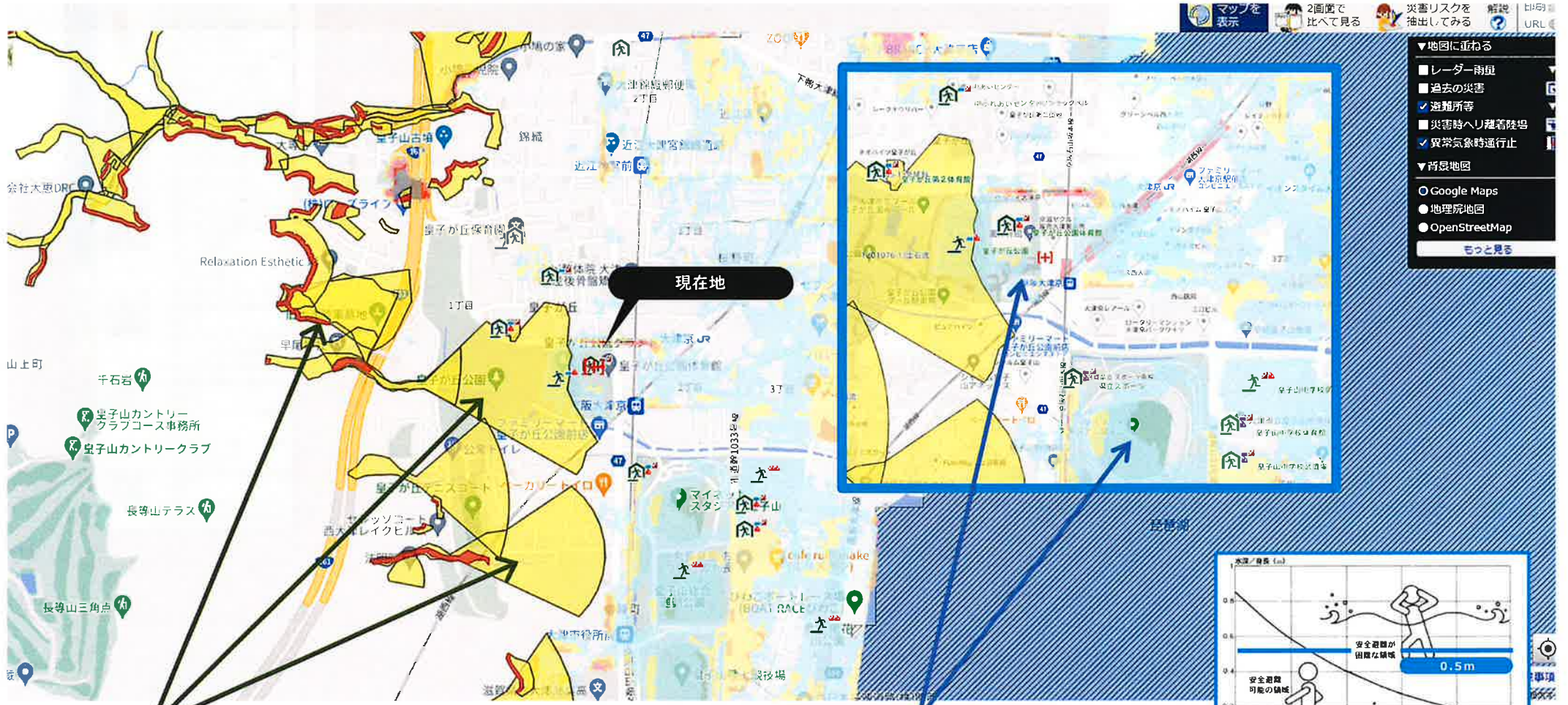
# 令和6年度から義務化

大地震や水害等の自然災害に備え、障害福祉サービスの業務継続のために平時から準備・検討しておくべきことや発生時の対応について、障害福祉サービス類型に応じたガイドラインとして整理しました。

従来の防災計画に、避難確保、障害福祉サービスの継続、地域貢献を加えて、総合的に考えてみるのが重要です

## 自然災害（地震・水害等）BCPのフローチャート





**対象とする自然現象**

**土石流** **急傾斜地の崩壊**

**地滑り**

**土砂崩れ・土石流の可能性**

- ・黄色・赤色：土砂崩れ
- ・斜線：土石流渓流

幹線道路付近などで発生する可能性。  
食糧や補給物資などが届きにくくなる恐れがあります

→長期滞在を想定した「備蓄」  
「避難生活用品」をお勧めします。  
(特に社会的弱者)

**大雨が降った場合に想定される浸水深さ**

2階軒下	5.0m
まで浸水	4.0m
	3.0m
1階軒下	2.0m
まで浸水	1.0m
1階床下	0.5m
	浸水 未満

解析対象外

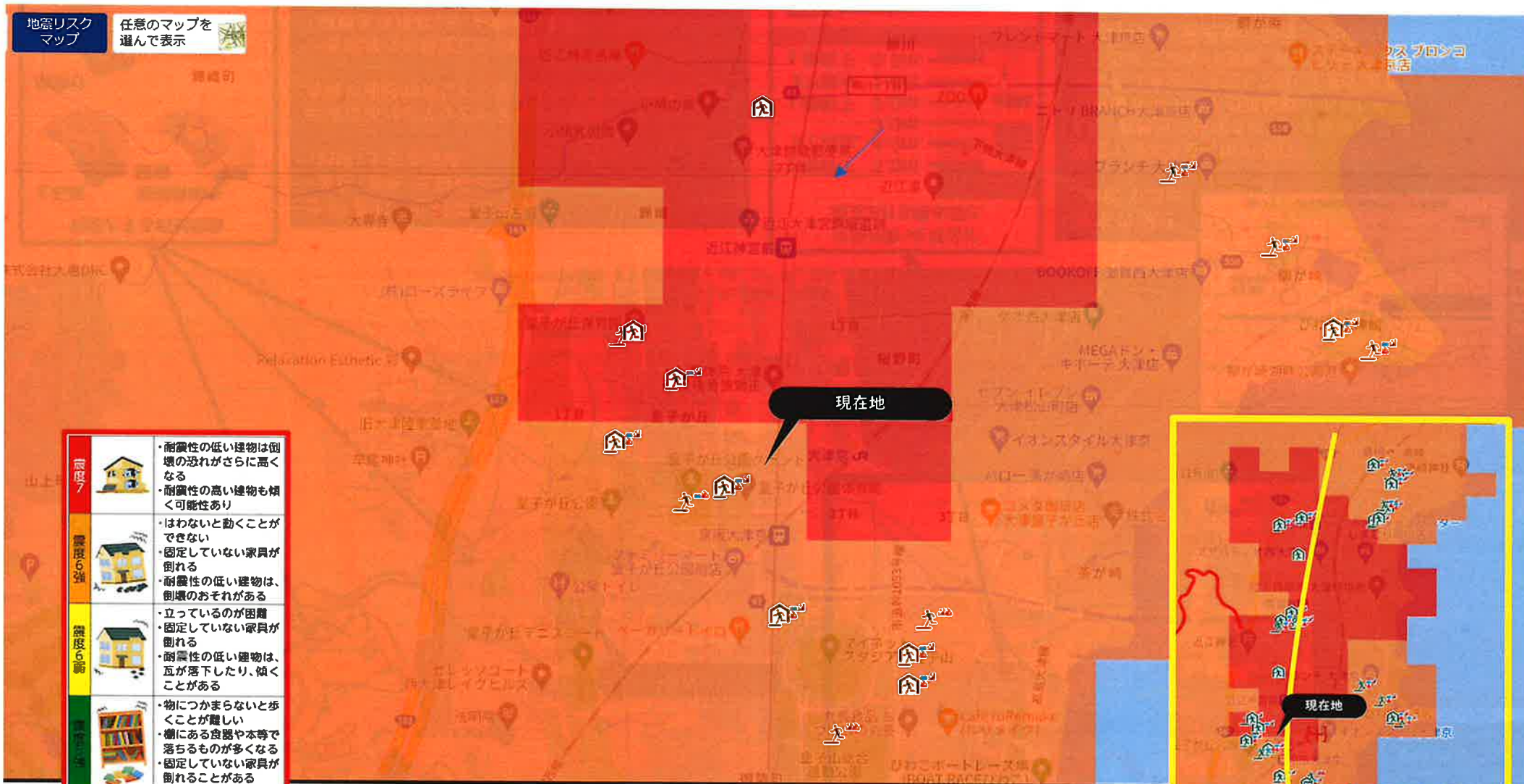
**浸水の深さ**  
・水色：0.5m

図 (1-7) 洪水避難時に水中歩行できる領域

周辺で浸水する場所が点在しています。  
また、避難所に指定されている膳所小学校・幼稚園自体が浸水の可能性があるため、避難先は事前に選定しておく必要があります。  
※0.5mでは歩行困難、水圧でドアが開かない等が発生します(健常者でのデータのため要注意)

→「土のう」「防災用ホイッスル」など、避難時のルート確保や周囲に助けを呼ぶ用品を

地震リスクマップ  
任意のマップを  
選んで表示



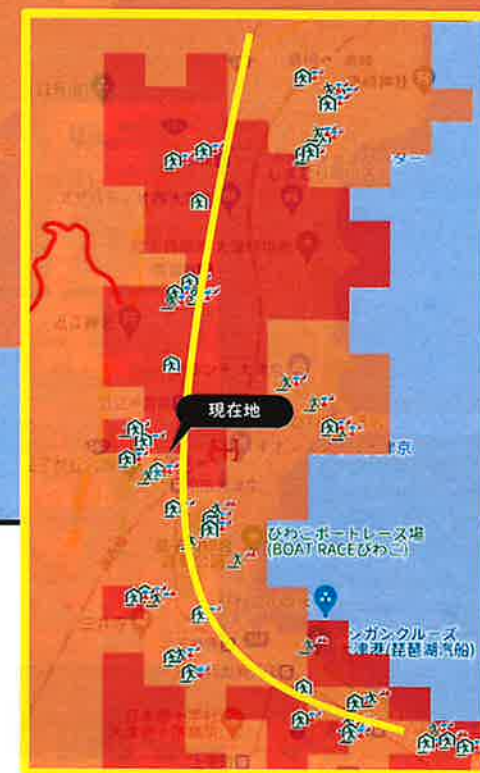
震度7		<ul style="list-style-type: none"> <li>耐震性の低い建物は倒壊の恐れがさらに高くなる</li> <li>耐震性の高い建物も傾く可能性あり</li> </ul>
震度6		<ul style="list-style-type: none"> <li>はわないと動くことができない</li> <li>固定していない家具が倒れる</li> <li>耐震性の低い建物は、倒壊のおそれがある</li> </ul>
震度5弱		<ul style="list-style-type: none"> <li>立っているのが困難</li> <li>固定していない家具が倒れる</li> <li>耐震性の低い建物は、瓦が落下したり、傾くことがある</li> </ul>
震度5		<ul style="list-style-type: none"> <li>物につかまらなると歩くことが難しい</li> <li>棚にある食器や本等で落ちるものが増える</li> <li>固定していない家具が倒れることがある</li> </ul>
震度4		<ul style="list-style-type: none"> <li>大半の人が恐怖で物につかまらなると感じる</li> <li>棚にある食器や本等で落ちることがある</li> <li>固定していない家具が移動することがある</li> </ul>
震度3以下		<ul style="list-style-type: none"> <li>ほとんどの人が驚く</li> <li>電灯などのつり下げ物は大きく揺れる</li> <li>座りの悪い建物が倒れることがある</li> </ul>
震度3以下		<ul style="list-style-type: none"> <li>棚にある食器類が音を立てることがある。</li> </ul>

### 推定震度分布(全地震最大)

※防災対策などを検討するうえで起こりうる最大クラスの地震を想定したもので個々の施設の危険度を判定するためのものではありません。

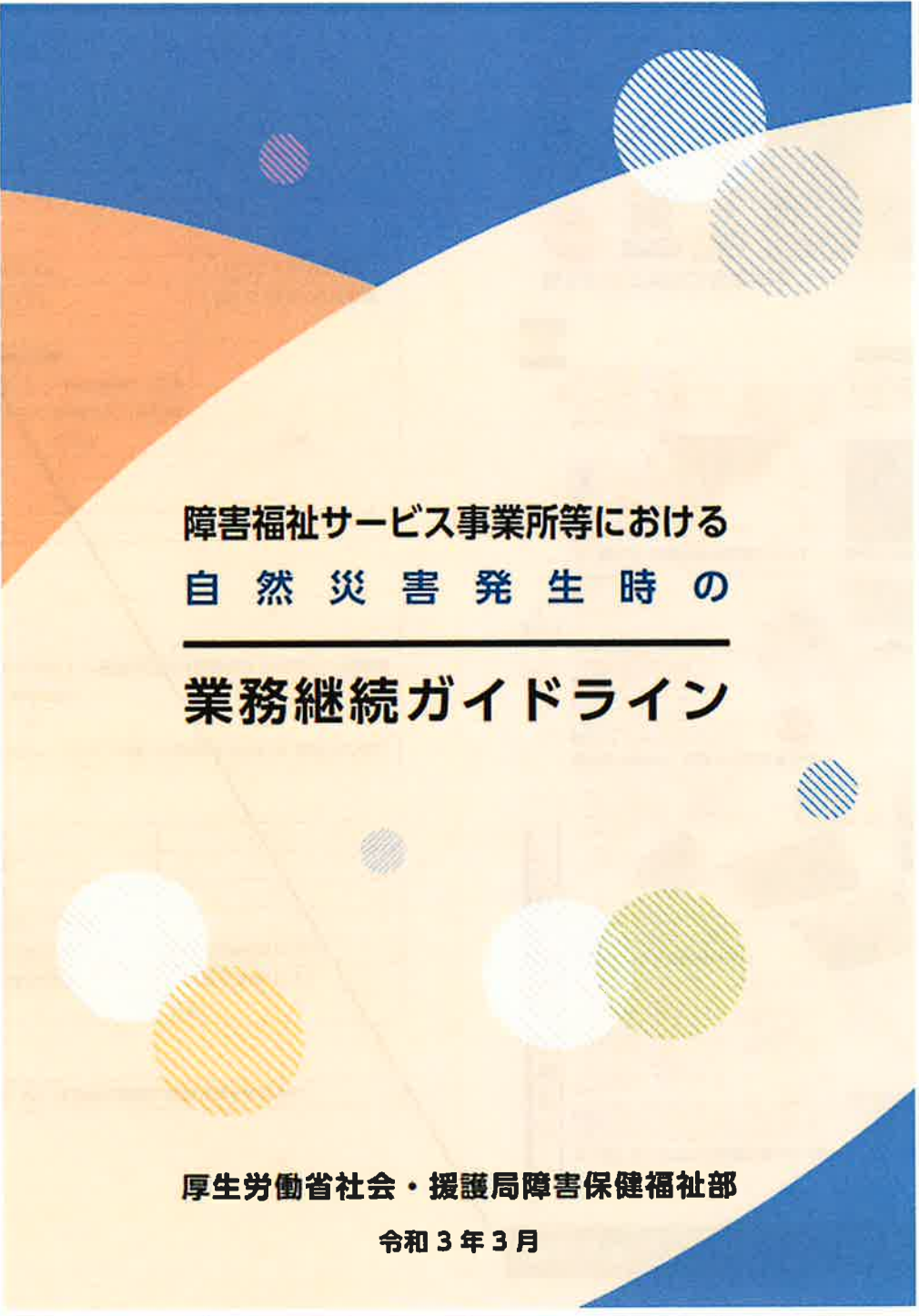
- ・赤色・震度7
- ・オレンジ：震度6

→ 震度は軽減されずにそのまま影響が出る可能性があります。  
棚などに耐震用品の設置をお勧めいたします。



交通インフラ沿いに大きな地震  
⇒ 帰宅困難・救援物資の輸送不足





障害福祉サービス事業所等における  
自然災害発生時の  

---

業務継続ガイドライン

厚生労働省社会・援護局障害保健福祉部

令和3年3月

## 2. 平常時の対応

### (1) 建物・設備の安全対策

#### ①人が常駐する場所の耐震措置

- ・ 建築年を確認し、新耐震基準が制定された1981（昭和56）年以前の建物は耐震補強を検討する。

（記載例）

場所	対応策	備考
建物（柱）	柱の補強/X型補強材の設置	旧耐震基準設計のもの
建物（壁）	柱の補強/X型補強材の設置	旧耐震基準設計のもの
パソコン	耐震キャビネット（固定）の採用	
キャビネット	ボルトなどによる固定	
本棚	ボルトなどによる固定	
金庫	ボルトなどによる固定	

#### ②設備の耐震措置

- ・ 居室・共有スペース・事務所など、職員、利用者が利用するスペースでは、設備・什器類に転倒・転落・破損等の防止措置を講じる。
- ・ 不安定に物品を積み上げず、日ごろから整理整頓を行い、転落を防ぐ。
- ・ 破損して飛散した場合に特に留意が必要な箇所（ガラス天井など）や避難経路には飛散防止フィルムなどの措置を講じる。
- ・ 消火器等の設備点検及び収納場所の確認を行う。

#### ③水害対策

- ・ 以下の例を参考に確認を行う。

（水害対策のチェック例）

対象	対応策	備考
浸水による危険性の確認	毎月1日に設備担当による点検を実施。年1回は業者による総合点検を実施。	
外壁にひび割れ、欠損、膨らみはないか	同上	
開口部の防水扉が正常に開閉できるか	故障したまま	4月までに業者に修理依頼
暴風による危険性の確認	特に対応せず	3月までに一斉点検実施
外壁の留め金具に錆や緩みはないか		
屋根材や留め金具にひびや錆はないか		
窓ガラスに飛散防止フィルムを貼付しているか		
シャッターの二面化を実施しているか		
周囲に倒れそうな樹木や飛散しそうな物はないか		

## 浸水対策

### 水害対策（浸水対策）

#### 土不要！水だけで膨らむ緊急用土のう袋

●膨らませる時は水に浸すだけで、約3分で膨らみます。  
●膨らませた土はクレーンやトラック、エレベーターで運搬し、現場に搬入。  
●現場に搬入して水を加えるだけで、5分以内に固まります。  
●現場で必要な分だけ水を加えて、必要な分だけ使用できます。

401-118	¥8,500	40kg×100個
401-119	¥85,000	40kg×100個
401-120	¥9,500	40kg×100個
401-121	¥95,000	40kg×100個
401-122	¥9,000	40kg×100個
401-123	¥90,000	40kg×100個
401-124	¥7,000	40kg×100個
401-125	¥70,000	40kg×100個

#### 水害・浸水などの初動対応に

●水害発生時の初動対応に、約3分で膨らむ土のう袋がおすすめです。  
●水害発生時の初動対応に、約3分で膨らむ土のう袋がおすすめです。  
●水害発生時の初動対応に、約3分で膨らむ土のう袋がおすすめです。

使い終わった後の廃棄を容易に！

●使用済みの土のう袋は、水を加えて膨らませ、そのまま廃棄できます。  
●使用済みの土のう袋は、水を加えて膨らませ、そのまま廃棄できます。

水カット 2kg×4袋入

401-541 ¥2,800

#### 都市型水害時に、緊急用吸水土のう袋

●都市型水害時に、緊急用吸水土のう袋がおすすめです。  
●都市型水害時に、緊急用吸水土のう袋がおすすめです。  
●都市型水害時に、緊急用吸水土のう袋がおすすめです。

水で膨らむ吸水土のう

403-917 ¥3,700

#### すぐ使える！水害対策の必須アイテム

●すぐ使える！水害対策の必須アイテムがおすすめです。  
●すぐ使える！水害対策の必須アイテムがおすすめです。  
●すぐ使える！水害対策の必須アイテムがおすすめです。

吸水土のう エコクリーン

400-497	¥27,000	40kg×100個
403-966	¥50,000	40kg×100個

キングクライ 角型 110L

401-542 ¥3,480

sanwa webショップ [www.sanwa303.com/guide/000/](http://www.sanwa303.com/guide/000/)

220

## 貼るだけでガラス飛散防止

●軽量コンパクトで保管場所も気にならない。  
●上部に養生テープ付で貼付も簡単。  
●日本製。

#### 緊急時簡易ガラス飛散防止フィルム 10m

403-916 ¥1,300 (税別 ¥1,430)

【サイズ】100cm×110cm×370cm  
【厚さ】2.03mm×10mm×0.025mm  
【重量】約580g (1枚) フィルムはポリエチレン、テープは

●食器櫃や本棚のガラス面に貼るだけ。  
●施工用ヘラ付き。透明ガラス専用の為、凹凸ガラスへの使用はできません。

#### ガラス飛散防止フィルム

460mm幅	402-660	¥1,670	(税別 ¥1,837)
320mm幅	402-661	¥1,310	(税別 ¥1,441)

【サイズ】幅：460×1850mm (420×1850mm)  
【重量】本体：120g×75枚 (付属本体：ポリエチレンフィルム)

**(2) 電気が止まった場合の対策**

① 自家発電機が設置されていない場合

- 電気がなくても使える代替品(乾電池や手で稼働するもの)の準備や業務の方策を検討。
- 自動車のバッテリーや電気自動車の電源を活用することも有用である。

② 自家発電機が設置されている場合

- 自家発電機を稼働できるよう、予め自家発電機の設置場所・稼働方法を確認しておく。
- 自家発電機のカバー時間・範囲を確認し、使用する設備を決めた上で優先順位をつける。  
(例、最優先：医療機器・情報収集、優先：照明・空調)

(記載例)

稼働させるべき設備	自家発電機または代替策
医療機器：喀痰吸引、人工呼吸器など	自家発電機：
情報機器：パソコン、テレビ、インターネットなど	400kWh x 8 時間使用可能。燃料は●●。
冷蔵庫・冷凍庫 夏場は暑さ対策として保冷剤等を用意	
照明器具、冷暖房器具	乾電池：単三●本、単四●本

**(3) ガスが止まった場合の対策**

- 都市ガスが停止した場合は復旧まで長期間(1か月以上)要する可能性がある。
- カセットコンロは火力が弱く、大量の調理は難しい。それらを考慮して備蓄を整備することが必要である。
- プロパンガス、五徳コンロなどでの代替も考えられる。

(記載例)

稼働させるべき設備	代替策
暖房機器	湯たんぽ、毛布、使い捨てカイロ、灯油ストーブ
調理器具	カセットコンロ、ホットプレート
給湯設備	入浴は中止し、拭拭

**電源対策**

### 非常用電源を備えよう

災害時に電力供給が途絶えると、照明や空調、通信機器、医療用具などの電力が足りなくなることで、不便が激なり、大きなストレスと不安を抱えることとなります。そのための備えは重要で備蓄する必要があります。非常用電源は災害時に最も重要な役割を果たします。

#### Check 1 蓄電池と発電機、どちらにする？

蓄電池	発電機
<b>メリット</b> ・コンパクトで移動性が高い ・災害時に必要な電力を即時供給できる ・燃料が不要で、騒音が少ない	<b>メリット</b> ・長時間稼働が可能 ・大容量の電力を供給できる ・災害時に必要な電力を即時供給できる
<b>デメリット</b> ・蓄電池の容量が有限 ・充電に時間がかかる ・充電設備が必要	<b>デメリット</b> ・燃料の確保が必要 ・騒音が大きい ・メンテナンスが必要
<b>発電機の種類</b> ・ガソリン式 ・ディーゼル式 ・LPガス式	<b>発電機の種類</b> ・ガソリン式 ・ディーゼル式 ・LPガス式

#### Check 2 どれだけの電力が必要か確認しよう

必要な電力を確認する際は、消費電力(W)と必要容量(kWh)を確認してください。

消費電力(W)	必要容量(kWh)
100W	10kWh
200W	20kWh
300W	30kWh
400W	40kWh
500W	50kWh
600W	60kWh
700W	70kWh
800W	80kWh
900W	90kWh
1000W	100kWh

#### Check 3 用途に適した非常用電源を選ぼう！

スマートフォンの充電やノートPCなどのモバイル機器の使用に

70W (EVElight)

615W (EVElight)

1,450W (EVElight)

2,920W (EVElight)

### オフィスや避難所でも電気が使える安心の1台

- 大容量のリチウムイオンバッテリー(2kWh)なのでTV、PCやスマホの充電にも使える。
- UPS機能付きで停電時にも安心。
- 屋内専用で、10年使える長寿命保証。

**大容量 2kWh**

**工事不要! 安心の10年保証**

**UPS機能付 停電時も安心**

定格電圧	入力出力	仕様
AC100V	約600W	約600W
蓄電池	約600W	約600W
電池種類	リチウムイオン電池	リチウムイオン電池
切替時間	約600W	約600W
使用環境	約600W	約600W

同時使用でも約3時間使えます。

デスクトップPC + 小規模サーバー + 電気スタンド

ポータブル蓄電システム ESS-P1S1

402-786 ¥550,000 (税別 ¥605,000)

【サイズ】幅250×奥行550×高さ380mm 【質量】約38kg

#### (4) 水道が止まった場合の対策

「飲料水」「生活用水」に分けて、それぞれ「確保策」「削減策」を記載する。

##### ①飲料水

- ・ 飲料水用のペットボトルなどは、当面の運搬の手間を省くため、利用者の状況によっては、あらかじめ居室に配布するなど工夫することも一案である。なお、一般成人が1日に必要とする飲料水は1.5～3.0リットル程度である。
- ・ 飲料水の備蓄では、消費期限までに買い換えるなど定期的なメンテナンスが必要。

##### ②生活用水

- ・ 生活用水の多くは「トイレ」「食事」「入浴」で利用され、対策は「水を使わない代替手段の準備」が基本。
- ・ 「トイレ」であれば簡易トイレやオムツの使用、「食事」であれば紙皿・紙コップの使用などが代表的な手段である。
- ・ 「入浴」は優先業務から外すことで、生活用水の節約にもつながる。給水車から給水を受けられるよう、ポリタンクなど十分な大きさの器を準備しておくことも重要である。また、浴槽は損傷がなければ生活用水のタンクとして活用可能である。
- ・ 井戸水の活用も有効。(間違っても飲用しないこと)

#### (7) 衛生面（トイレ等）の対策

被災時は、汚水・下水が流せなくなる可能性があるため、衛生面に配慮し、トイレ・汚物対策を記載する。

##### ①トイレ対策

「利用者」「職員」双方のトイレ対策を検討しておく。

###### 【利用者】

- ・ 電気・水道が止まった場合、速やかに簡易トイレを所定の箇所に設置し、そちらを使用するよう案内をする。(周知が遅れると、汚物があふれて処理業務が発生するため)。
- ・ 排泄物や使用済みのオムツなどを衛生面に配慮し、一時的に保管する場所を決めておく。
- ・ 消臭固化剤を汚物に使用すると、「燃えるごみ」として処理が可能。

###### 【職員】

- ・ 職員のトイレ対策としては、簡易トイレ、仮設トイレなどを検討する。
- ・ 女性職員のために、生理用品などを備蓄しておくことも必要。

##### ②汚物対策

排泄物や使用済みのオムツなどの汚物の処理方法を記載する。

- ・ 排泄物などは、ビニール袋などに入れて密閉し、利用者の出入りの無い空間へ、衛生面に留意して隔離、保管しておく。敷地内に埋めるのは、穴掘り業務や後に消毒する必要があるため、留意する。

(障害福祉サービス事業者の声)

・いつもと違う非日常に利用者に慣れてもらうために、使い捨てトイレの体験を訓練などを通じて、平常時から、災害時に使用するものに利用者が慣れてもらうようにしている。

#### トイレ対策



緊急時の落とし穴、トイレ。  
災害時・断水時の忘れがちな必須アイテム。



便器用

くるくるトイレ

様々なシチュエーションで使える  
非常用トイレ袋



災害時



断水時



ドライブ



アウトドア



非常用トイレ袋  
くるくるトイレ

① 10枚入 400-787 ¥1,500 (税込)

② 20枚入 400-786 ¥2,600 (税込)

【サイズ】種サイズ：①90×11.5×13.5cm②20×9.5×9.8cm  
袋サイズ：85×40cm(材質)トイレットペーパー、ポリエチレン、  
吸水シート：高吸収性ポリマー、セルロース  
【重量】①478g②812g



※20枚入りの場合

ささっとトイレ

① 10回分	401-947	¥1,700	(税込¥1,870)
② 100回分	401-948	¥14,000	(税込¥15,400)
③ 300回分	401-949	¥40,000	(税込¥44,000)
④ 500回分	401-950	¥62,000	(税込¥68,200)

【サイズ】幅85×奥行8×高さ75mm(梱包袋)



## (8) 必要品の備蓄

被災時に必要な備品は必ずリストに整理し、計画的に備蓄する（多ければ別紙とし添付する）。定期的に見直しを実施する。備蓄品によっては、賞味期限や使用期限があるため、メンテナンス担当者を決め、定期的に買い替えるなどのメンテナンスを実施する。

### ①在庫量、必要量の確認

- 行政支援開始の目安である被災後 3 日目まで、自力で業務継続するため備蓄を行う。
- 準備した備蓄品はリスト化し、賞味期限や使用期限のあるものを中心に担当者を決めて、定期的メンテナンスを行う。

### <参考：備蓄品リスト例>

- ・ 食料品：米（無洗米）、飲料水、缶詰、経管栄養食、高カロリー食、インスタント食品、栄養ドリンク など
- ・ 看護、衛生用品：消毒剤、脱脂綿、絆創膏、包帯、三角巾、おむつ、マスク、ウェットティッシュ、生理用品、タオルなど
- ・ 日用品：紙容器（食器）、ラップ、カセットコンロ、電池、使い捨てカイロ、ハサミ、ふきん、エプロン（こども用） など
- ・ 災害用備品：ブルーシート、ポリ袋、ポリタンク（給水受け用） など

### <参考：備蓄数量の考え方>

- ・ 水：1人1日3ℓ、3日で9ℓ
  - ・ 食料：1人1日3食、3日で9食
  - ・ 毛布：1人1枚
- 1人当たりの数量に日数を掛け合わせると備蓄数量の目安となる。

### (障害福祉サービス事業者の声)

- ・ いつもと違う非日常に利用者に慣れてもらうために、「防災食の日」（月 1 回）で試食し慣れてもらう機会をつくっている。近頃の非常食はおいしいと好評です。
- ・ 消費期限や賞味期限の近いものを、防災食の体験としてあらかじめ試食し慣れてもらっている。「ローリングストック」として、古いものから消費し、消費した分はあたらしく備蓄することとしている。

※新型コロナウイルス感染症の流行下における対応として、感染対策に係る資材、防護具等（マスク、体温計、ゴム手袋（使い捨て）、フェイスシールド、ゴーグル、使い捨て袖付きエプロン、ガウン、キャップ等）についても在庫量・必要量の管理を行い、数日分の備蓄を行うことが望ましい。



## 備蓄食糧・日用品など



### 介護施設・高齢者施設

#### BCP対策の義務化に向けた基本セット

#### ご要望

咀嚼（そしゃく）に配慮が必要な方、薬を服用する方が多いので胃腸にやさしい食糧品や、服用時に安心な水などがセットになったものが欲しい。

#### 提案ポイント

胃腸に負担が少ないお粥や、薬の服用に向けた軟水、ホットできる甘さの「えいようかん」、さらに、防寒には音の静かなサーマルシートをプラスしてご提案しました。

軟水はさまざまな施設で好評です!



#### ここに気を付けて!

- 腎臓の疾患などで、カロリー制限のある方には、ごはんとおかずを分けた備蓄食がおすすめ。



- 「かまなくてよい」ユニバーサルデザインフードもご用意しております。

病院や老人ホームなどの施設にも好評です!

関連商品は p.25,34

詳しくは p.34~

### 備蓄食糧商品内容・ケースサイズ一覧表

品名	内容	単位	内容	単位	内容	単位
...	...	...	...	...	...	...

品名	内容	単位	内容	単位	内容	単位
...	...	...	...	...	...	...

品名	内容	単位	内容	単位	内容	単位
...	...	...	...	...	...	...

品名	内容	単位	内容	単位	内容	単位
...	...	...	...	...	...	...

備蓄食糧商品内容・ケースサイズ一覧表



## 栄養士

このページが使いやすい!  
カロリーが一覧になっているので  
ここから読んでいます



# BCP対策 × LIFEZACK

## 災害時の

# 事業継続 計画を立てよう

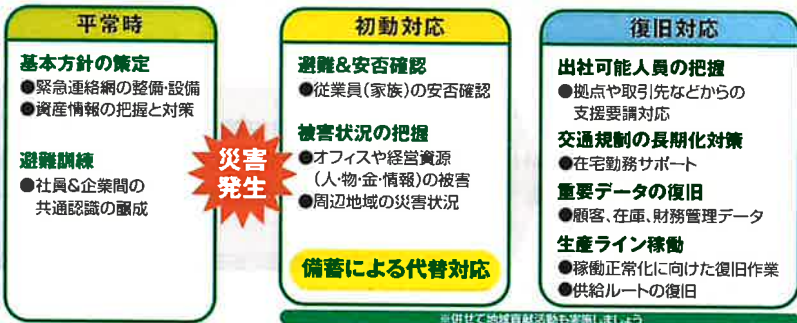
## BCP対策 Business Continuity Plan

BCP対策とは、企業が、自然災害・火災・テロなどの緊急事態に遭遇した際、社員の命を守り、事業資産の損害を最小限にとどめつつ、事業の継続あるいは早期復旧を可能とするために平常時に行うべき準備や、緊急時における手段などを取り決めておく計画のことです。

「事業継続ガイドライン」お守り守る危機的事態を乗り越えるための戦略と対応（内閣府）はこちら



### 平常時～復旧の対応フロー



実施事項

### ズバリ! やるべきこと

- ネットワーク対策
- 各拠点との連携
- データバックアップの対策
- 訓練実施計画
- 定期的な見直し

介護事業所では2024年にBCP対策だけでなく、研修・訓練などの実施(BCM)も義務付けられていることをお忘れなく!

関連商品 p.142 //



災害直後は混乱が生じやすく、正確でない情報が出回る可能性もあります。速やかに体制を構築し、その指揮命令系統のもとで被害状況を正確に把握・情報共有が行えるよう用意しておきましょう。

お気軽にお問い合わせください

### サンワの防災士からご提案



**対策1** SNSや災害伝言板などを活用 災害発生時の安否確認訓練

- さまざまな災害を想定した安否訓練を実施しましょう
- 社内に留まる場合 **A** 分散して帰宅する場合 **B** など、想定される状況から、必要なものを用意しましょう。

ラジオ携帯充電機  
ダイナモラジオリイト ASSIKE04 アスシーク ¥5,980 (税込¥8,578)  
関連商品 p.117 //

**A**: 社内に留まる ⇒ **レスキュー3**

非常事態をしのぐための

レスキュー3 5年保存スタンダードセット ¥2,200 (税込¥2,378)  
関連商品 p.10 //

フリースタイルビスケット  
カンパ

**B**: 分散して帰宅する ⇒ **帰宅支援セット**

新・ヘルメットイン 帰宅支援セットA ¥9,800 (税込¥10,780)  
新・ヘルメットイン 帰宅支援セットB ¥9,000 (税込¥9,900)  
関連商品 p.81 //

**対策2** 事業の復旧に向けた 備品の確保

- 初動対応に必要な備品
- 補助電源としての発電機や蓄電池

防災用ヘルメット クルボ ¥5,100 (税込¥5,610) 関連商品 p.110 //

LED 懐中電灯 ¥1,700 (税込¥1,870) 関連商品 p.112 //

空気発電電池(エイターナスII) MCセット ¥91,000 (税込¥100,100) 関連商品 p.179 //

ポータブル蓄電システム ESS-P1S1 ¥550,000 (税込¥605,000) 関連商品 p.175 //

**番外編** 食堂設備がストップ

●備蓄は1人あたり最低3日分、できれば7日分を用意。施設に入居する人数も考慮しましょう。

里芋の鶏そぼろ丼 牛肉のムース(すき焼き風) 豚肉のムース(しょうが焼き風)

UAA食品美味しいやわらか食 50食入 ¥26,000 (税込¥28,080) 関連商品 p.34 //

# 介護施設の備えを今一度チェックしよう



QRを画像表示 (PC) (携帯電話) の状態で開くと読み取りのサポートが利用できます。 QRを画像表示 (スマートフォン) (タブレット) での読み取りもサポートします。

介護事業者は、BCPを2024年4月までに策定することが義務化とされました。介護事業は、医療と同じく「有事の際にご支援が求められる」事業です。平時と異なる状況で事業を継続、あるいは復旧を目指すためには、業務に優先順位をつけ、さらにはその内容を事前に事業所内で周知しておくことが重要です。



移動誘導

## 1 危険場所への立入禁止や動線作りに

### コーンに被せるだけで案内板に早変わり

- コーンに「ご案内文言シート」入りポッケをセットして、文言内容をお知らせできます。
- 「ご案内文言シート」を無料ダウンロードできます。(立入禁止、駐車禁止、要介護者がいます等)
- 使い方は下からシートを差し込み、3か所のマジックテープを留めて、コーンに被せるだけ。
- 平時から、緊急時まで幅広くお使いいただけます。

LIFEZAGK Original



#### コーン用案内ポッケ

1. A4タテ姿	403-967	¥1,050 (税別)
2. A4ヨコ姿	403-968	¥1,200 (税別)
3. A4タテ姿(ミニコーン用)	403-969	¥1,050 (税別)

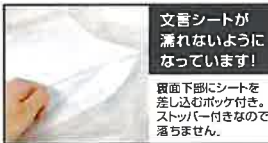
サイズ(本体) 横366mm縦282mm厚26mm

1. 縦向き/厚さ100mm

2. 横向き/厚さ100mm

3. 縦向き/厚さ100mm

※紙製のため、液体や油の付着による変色、破損などが発生することがあります。状況に応じて早めの交換をお勧めします。一般的に耐熱性はありません。環境温度が60℃以上になる場所では使用せず、室内使用をおすすめします。



文言シートが濡れないようになっています!

前面下部にシートを差し込むポッケ付き。ストッパー付きなので落ちません。



1. 使用コーンサイズ 38.5x38.5x70cm | 2. 使用コーンサイズ 28x28x45cm



ご案内文言シートのダウンロードはこちら

## 介護施設での移動方法

移動が困難な入居者のために、逃げる手段と見逃しがちな情報をしっかり準備しましょう

### 2 おんぶや抱きかかえての避難・移送に

いざというときの介護者の搬送に



防災おんぶ担架  
関連商品は p.150 //

介護者だけではなく、訪問者を想定した子ども抱っこひも

避難用キャリア  
関連商品は p.151 //



### 3 車いすのけん引に

介護施設で大活躍!

車いすを押すこと、引くことの両方ができるので、前方の障害物にぶつかるリスクを回避し、前輪をもち上げることで悪路の振動を軽減できるなどのメリットがあります。車いすの登板能力を高め、介助者のサポート効率をアップします。

学校教育にもお勧め!

- 地域と連携した防災訓練、情操教育
- 車いす利用の児童・生徒の学校行事への参加など

お客様の声  
このような商品があることを知りませんでした。車いす利用者には、外出時などにもあったら便利だと思います。  
市川レシコンの会 役員員 特徳之雄



じんりきクイック (車いすけん引器具)  
関連商品は p.154 //



防火用としては、以下の特長があります!  
●水など貴重物の運搬が可能  
●操作が容易なので、非常時に誰でも使いやすい

### 4 担架での救護・搬送に

緊急時の取り回しも抜群なコンパクト担架



8つ折担架コンパクトエイト

担架の位置の目印に



担架収納BOX用ステッカーオレンジ  
関連商品は p.144 //

搬送前に確認しよう! 4つのポイント

- point 1 適切な緊急手当ができていますか  
人命に及ぼす危険な搬送方法は p.240~
- point 2 搬送先・安全な経路の確認  
災害時はエレベーターが止まる可能性があるため、非常階段などの位置を確認しましょう。
- point 3 搬送時の担架者の身体向き  
平時と階段の下りでは足元が進行方向、階段の上りは頭部が進行方向になるようにします。
- point 4 保温の必要性を確認  
保温に役立つ「毛布」や「ハイブリッドシート」は p.122~128~

※仕様や価格の変更などがある場合があります。また、カタログ掲載の情報は最新の情報に基づいて掲載することがあります。最新の商品や価格などの情報は、全て「R」の目印です。※掲載は2023年9月15日現在のものです。

# (参考1) 高齢者福祉施設における備蓄の見直し

この事例は、BCP策定研修(2011年6月・7月)や食事提供に関する訓練(2012年2月)を通じて、東京都多摩市にある特別養護老人ホームにおいて備蓄の全面的見直しを行った事例である。

## 1 施設全体での見直し

### (1) 提供の具体的な方策の検討

- 設備 ⇒ △ ライフライン復旧までは、電気、水など制限が多い
- 人 ⇒ × 栄養係職員不在の場合、調理困難
- 器具 ⇒ × 平常時同様の器具を使用しないと調理困難
- 時間 ⇒ △ 栄養係職員が行なったとしても時間を要する

### (2) コストと保管場所の再検討

- 非常食の入れ替えコストや賞味期限が残っている非常食の入れ替え
- 効率よく確実な入れ替えを実施するためのスケジュール設定
- 保管場所の集約 **事例 パレット乗せ・台車ごと保管**
- 調理用水等の備蓄量を減らす、かさ張らない物へ転換
- 備蓄品目の種類の限定
- ゴミ集積量の減量のため、缶類の見直し

## 2 食事提供訓練

### (1) 訓練目標

- ライフライン不通、栄養係職員不在、限られた介護職員のみという状況で、発災後1回目の食事を提供する
- 常食対象者 20%、刻み/極刻み食対象者 55%、ミキサー食対象者 25% という状況であっても、摂食可能な食事を提供する
- 食事提供に必要な水、食事提供後に出るごみ量を最小限に抑える

### (2) 訓練目標を達成するために

- 誰でも: 介護職員・夜勤者5人だけで準備から片付けまで実施
- シンプルに: 搬出・調理(準備)・配膳・下膳までの手順を区分し、1つひとつの作業を着実に完結させる、表示に基づき行動し、指示はその場で1つずつ実施
- ミスを無くす: 非常食を初めて見た職員でも確実に提供できるように、食形態の区別による煩雑さを軽減、業務内容・手順は全て記載した表示や様式を準備

## 3 献立の見直し

### (1) 発災当日と翌日の献立

- いつ発災しても混乱なく、適切に食事を提供する ⇒ 表記を「1日目朝・昼・夕」⇒「1・2・3回目」
- 手間を減らす ⇒ 誰(栄養係職員以外)でも準備可能
- 食器使用量削減(盛付け・片付け)、缶を使用削減
- 非常食倉庫からの搬出量削減
- ゴミ量を減らす ⇒ 缶のゴミは特にかさ張る
- 備蓄量を減らす ⇒ 水の使用量削減
- 食事形態をまとめる ⇒ 配膳ミスの軽減、準備の煩雑さを軽減

### (2) 新献立の作成

#### ① ユニフォーム(常食→極刻み食)

- 5年間常温保存可能、極刻み食まで提供可能、食器不要
- 数種類の味が選択可能

#### ② メイバランス(ミキサー食)

- 安全に食せる、賞味期限が240日と長め、300mlのパッケージ
- エネルギーバランスが良い
- アタッチメント(吸い口)の取付けが可能

## 非常食献立(多摩市の特別養護老人ホーム)

日	常食 (20%)	五分非常食 (刻み食) (20%)	極刻み食 (20%)	栄養成分
1日目	食事と水分	スポーツドリンク	固食	
2日目	ユニフォーム	メイバランス 栄養成分強化食	刻み食 お茶葉たば ジュース	エネルギー 1000kcal たんぱく質 10g 食塩相当量 3g
3日目			カップゼリー	エネルギー 1000kcal たんぱく質 10g 食塩相当量 3g
4日目			レトルト 餅 おじや ムースカップ	エネルギー 1000kcal たんぱく質 10g 食塩相当量 3g
5日目			レトルト 餅 おじや ムースカップ	エネルギー 1000kcal たんぱく質 10g 食塩相当量 3g
6日目			レトルト 餅 おじや ムースカップ	エネルギー 1000kcal たんぱく質 10g 食塩相当量 3g
7日目			レトルト 餅 おじや ムースカップ	エネルギー 1000kcal たんぱく質 10g 食塩相当量 3g

**調理不要(レトルト・クッキー)**

**レスキュー3 担当者不在時の対応**

**レスキュー3 予算に合わせた購入計画**

**レスキュー3 自由に選べるオリジナルセット**

**LIFEZACK 献立が作りやすいカタログ**

**LIFEZACK パラ購入による試食会**

**レスキュー3 自由に選べるオリジナルセット**

**レスキュー3 自由に選べるオリジナルセット**

**缶からパウチへの移行、ラップの重要性**

**水の使用方法を再検討 生活用水と飲料水**

**LIFEZACK パラ購入による試食会**

**アレルギー対応品、7年保存 etc**

**介護食ページに掲載あり**




(出典: 社会福祉施設におけるBCP訓練ガイドライン(平成25年2月 東京都社会福祉)



**備蓄品の収納や移動には、カゴ台車が便利です!**

せっかく備蓄した防災用品も、いざという時にサッと取り出して運ぶのは意外と大変! そんな時に役立つのが、カゴ台車です。キャスター付きなので、重いモノもそのままウラウラと移動することができます。材質ごとでの組み分けもでき、スムーズな備蓄品配布が可能になります。




移動・運搬

**防災用品の保管と運搬にボックスパレット**

- 作業効率を向上させ、省力化を図る。
- 大量の備蓄品を効率的に運搬できる。

500 円 税別

**ロールボックスパレット**

- 401-009 + ¥3,500
- 402-734 + ¥5,500
- 402-735 + ¥8,500



**備蓄品を埃や雨から守る**

- 埃や雨から備蓄品を守る。
- 大量の備蓄品を効率的に運搬できる。



**底板樹脂タイプ**

500 円 税別

**ロールボックスパレット**

- 底板樹脂タイプ
- 402-728 + ¥3,000
- 402-727 + ¥4,500
- 402-736 + ¥7,500



**防災備蓄品 倉庫内配置図**

● 備蓄品は、倉庫と北側トイロ出入口付近キャビネットの2箇所に保管しています。



## 新潟県村上市小岩内地区（36世帯113人）



3~4日の大雨で土石流に見舞われた。急激に雨量が増えたことなどを受け、一部の住民たちは一時的に身を寄せていた公民館から、高台の知人宅などに二次避難した。この公民館は羽越水害の際、土石流の直撃を受けていた。区長たちは同日午後10時頃、外の雨音などから「これから沢の水かさが増せば、ここも危ないかもしれない」と判断。公民館にいた住民らと共に高台の民家に二次避難した。その後、公民館に土石流の土砂が流れ込んだ。結果的に同地区では1人が負傷しただけで、1967年に山形・新潟両県で起きた羽越水害（死者・不明者142人）の記憶が生きたという。

読売新聞2022/08/06 より抜粋

## 「水害タイムライン」先進地も被害甚大 住民周知に課題

熊本 [+ フォローする](#)

2020年7月9日 18:22 (2020年7月10日 5:47更新)

保存



豪雨被害にあった熊本県人吉市。浸水被害を受けた住宅街では廃棄された家財道具類が山積みになっていた（9日午後）

九州で記録的な豪雨に見舞われた川沿いの自治体の多くは、災害時に行政や住民がとるべき行動を時系列でまとめた「タイムライン」をつくり、水害に備えてきた。先進地とされる熊本県人吉市も計画に沿って避難情報を出したが、早期避難につながらなかった。実効性確保には住民への周知徹底が改めて求められる。

地元の方々への周知徹底

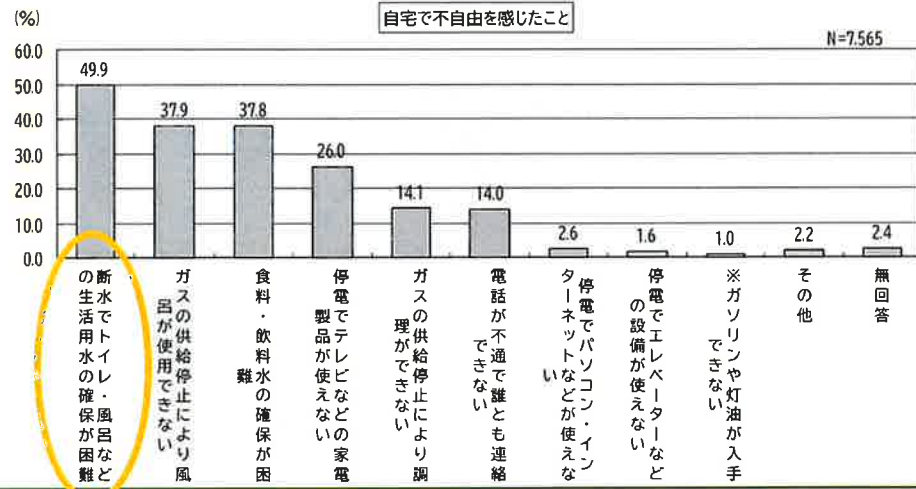


他人任せにしない・自分事の意識

## 東日本大震災

問16 3月11日以降、自宅で生活する中で特に不自由を感じたこと。(複数回答)

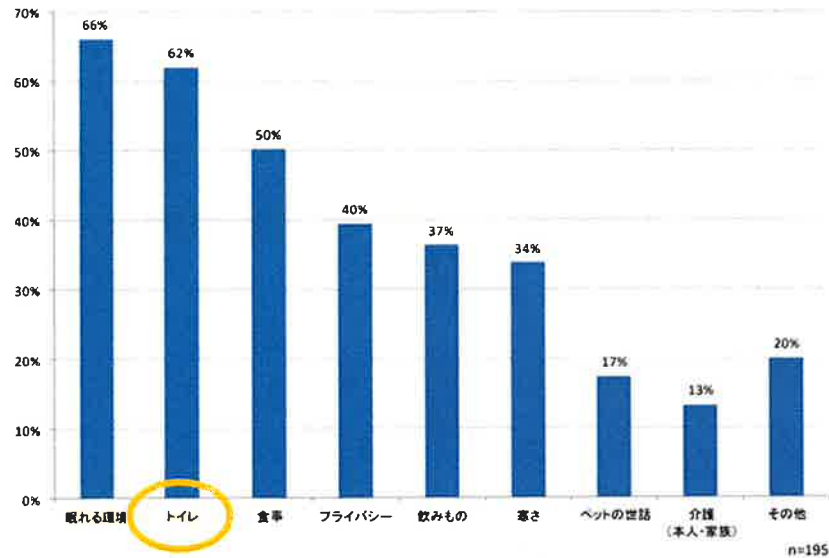
全員の方(7,565人)にお聞きしています



## 熊本地震

避難生活の初期において、もっとも困ったことはなんですか？

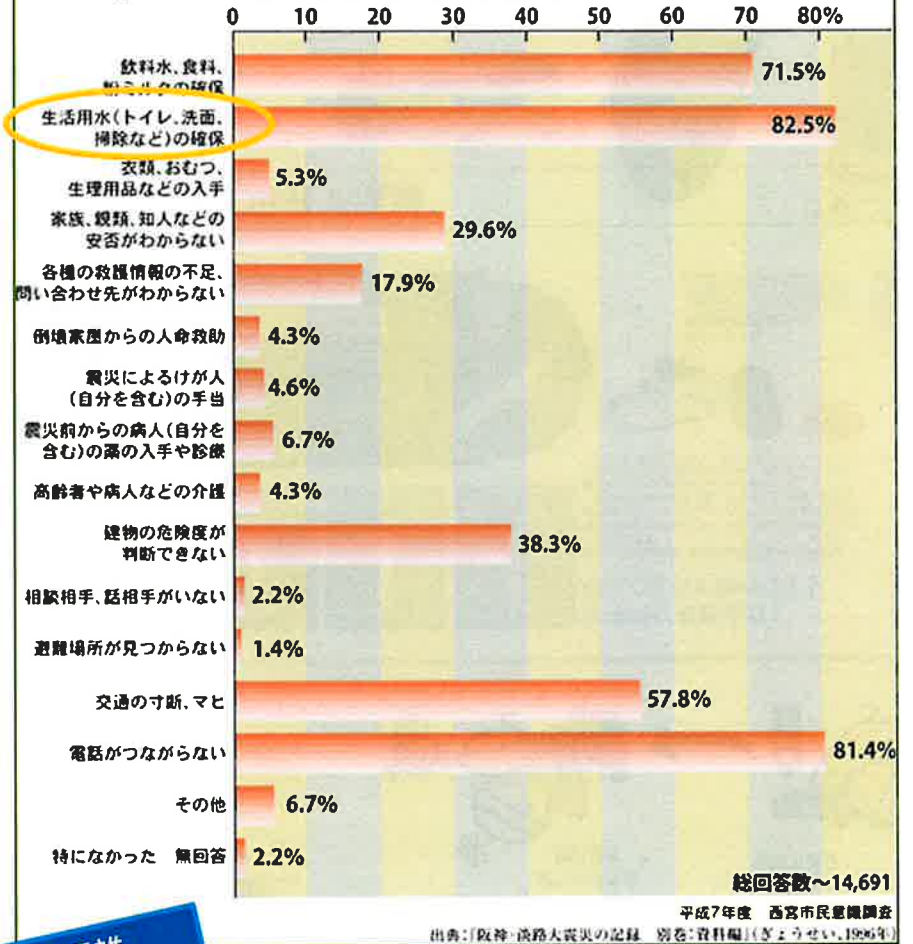
【複数選択可】



## 阪神淡路大震災

図7 市民意識調査「震災後、最も困ったのは生活用水」

【質問】震災後、どんなことでお困りになりましたか(複数回答)



トイレの混雑  
 トイレは我慢できない  
 女性トイレの安全  
 夜間・屋外のトイレ  
 水道管の確認待ち

緊急時の落とし穴、トイレ。  
 災害時・断水の忘れがちな必須アイテム。

便器用  
**くるくるトイレ**

様々なシチュエーションで使える非常用トイレ袋

災害時 断水時 ドライブ アウトドア

## 白飯を美味しく! アレンジメニュー

会社で保管している備蓄食。でも気が付いたら消費期限間近なんてことも…。そんな時は防災訓練も兼ねた試食会がおすすめです!ここでは、アルファ化米(白飯)を使ったアレンジメニューをご紹介します。

ちょっとしたアイデアで、栄養もしっかり摂れます!

サンワ・食のアドバイザー・志水香代

メニューのアレンジは、サンワ 食のアドバイザー・志水香代、対症強良一輝乳食 幼児食・介護食のアドバイザー・高橋を所有。防災食でお悩みの方は、お気軽にご相談ください!

### 野菜ジュースリゾット

01 recipe

材料: 白米 p.30 周経, 野菜一日これ一本 長期保存用 p.74 周経

飲食店でできるレムルのリゾットに、チーズが味をまろやかにしてくれます。

作り方: ①安心米パックの封を切り、野菜ジュースを入れて60分待つ。②ご飯を戻すのにジュースの量が足りない時は水(またはお湯)で調整。③皿に盛り、チーズをふりかけて、電子レンジ600Wで1分。④最後に刻みパセリをパラッとかけてできあがり。

おすすめ★★★★★

### コンソメスープリゾット

02 recipe

材料: アルファ米 p.26 周経, 備蓄用栄養補給食品(野菜コンソメ) p.61 周経

無添加のスープが上品な風味で、子どもにも食べやすい味。電器だけの手軽さで「アレンジ」感がさらに上。収納場所もとりません。

作り方: ①アルファ米パックの封を切り、スープの素を入れる。②水(またはお湯)を注ぎ60分(15分)待つ。③皿に盛り、お好みで刻みパセリ、こしょうをパラッとかけてできあがり。

おすすめ★★★★★

### さばカレー

03 recipe

材料: マジックライス p.28 周経, 常備用カレー一人 p.39 周経, ちょうしたの缶詰 さばの水漬 p.55 周経

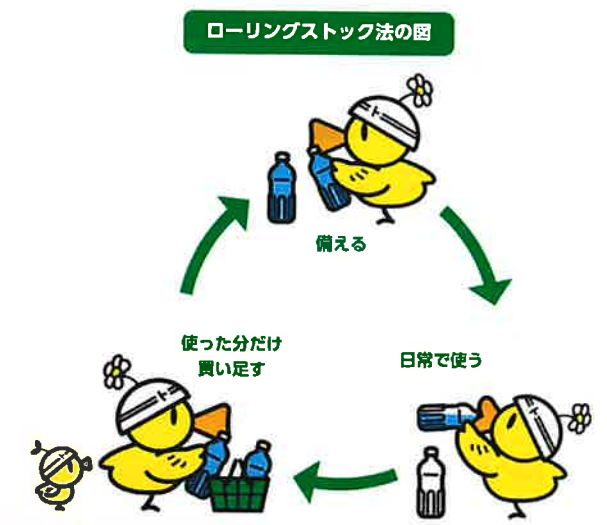
さば缶のスープを少し混ぜただけでも、コウが濃くなります。ご飯とお湯で作れば、冷たいカレーをのせても「冷たく」感じずに食べられます。さばを足すことで、飽きか来す満足感が高まります。

作り方: ①マジックライスパックの封を切り、精造の汁、水(またはお湯)を入れて60分(15分)。②臭みが気になる方は、お好みで刻みしょうが(チューブしょうが)を少々。③皿に盛り、刻みパセリを添えてできあがり。

おすすめ★★★★★

乳幼児や高齢者、食物アレルギーや慢性疾患がある人がいる場合は、それぞれに必要なものを用意

備蓄食糧は定期的に食べましょう。その際「冷たいままでもおいしい」や「味付け」などを確認。好みの味は安心に繋がります。



### サイコール

防災防犯ホイッスル

10 color Vibration

防災で使えます

### 停電時に自動点灯! 明るく照らす安心ライト

エーネット 多目的LED充電ライト

401-940 ¥10,000 (税別)

580lm

### ガラスや釘が散乱する災害現場で活躍

シモンインソール003 踏抜き防止板入り

●丈夫でしなやかな0.5mm厚のステンレスプレート内蔵。  
●かかと部に衝撃吸収パッド入り。  
●抗菌防臭加工。

耐踏抜き性能1100N以上 (およそ100kgの荷重にも耐えられます)

SS	401-737
S	401-738
M	401-739
L	401-740
LL	401-741

¥2,200 (税別 ¥2,420)

【サイズ】目安: 200~215mm x 220~230mm / 235~245mm x 250~260mm / 265~280mm

# 送迎の車内用備蓄

**もしも、車ごと被災して…**

**車のドアや窓が開かない**

地震・台風

大雨・洪水

水没が始まると徐々に車に水圧が加わり、ドア半分の高さの水位でもドアを開くには大変困難になります。

**レスキューカーセットがあれば**

**脱出方法**

シートベルトをカット!

車のサイドガラスを刮って脱出!

強く押しつくとスパイクが飛び出します。

**p.168へ**

レスキューミー

**大切な命を守ることができます!**

**救助を待つ間は…**

暑さ寒さに雨までしのげる

**p.128へ**

ハイブリッドシート

防災足元マットなど、使い易色々

**p.126へ**

エアラブルエアークッション

手を照らす照明に

**p.113へ**

ケミカルライト

ひと吹きで助けがよべる

**p.158へ**

サイコール

使い捨てトイレ

**p.90へ**

ささっとイレ

避難生活の助けに

**p.127へ**

軍手・カイロ等

※軍手・カイロについては、お取り扱いを必ずご覧ください。

# 車に備蓄! 災害時に役立つオリジナル車載セット

●運転中に災害が起きた場合などに役立つ商品をコンパクトにまとめました。

**EVAバッグ**

軽量のEVA素材のバッグ。

**ハイブリッドシート**

保温と遮熱の裏表2wayタイプ。雨天時の雨よけとしても。

**防災用簡易ライト ルミカ**

ポキッと曲げるだけで光る簡易ライトです。手元を照らす照明などに便利です。

**非常用トイレ**

凝縮剤ですぐ固まる。個包装タイプの非常用トイレです。

**LIFEZACK Original**

**7年保存米粉クッキー**

アレルギーフリーの米粉のクッキー。

**7年保存水のどみたす**

温度変化の激しい車内では水分補給が重要。エコミークラス症候群防止にも。

**防災防犯ホイッスルサイコール**

軽く吹いてもハッキリ音がでる防災防犯用のホイッスル。耳に一番届きやすい3150Hzの音ができます。

**軍手とタオル圧縮セット**

手でほくせばすぐに使用できます。

**セット内容**

セット内容は下記のとおりです。

①EVAバッグ×1 防災用簡易ライトルミカ×1 ②ハイブリッドシート×1 ③非常用トイレ×3  
 ④軍手とタオル圧縮セット×1 ⑤防災防犯ホイッスルサイコール×1 ⑥超温 防災用ウェットティッシュ×1  
 ⑦ポケットティッシュ×1 ⑧非常用カイロ×1 ⑨7年保存米粉クッキー×1 ⑩保存水のどみたす×1

**防災用オリジナル車載セット**

402-587 **¥5,980** (税込¥6,578)

【サイズ】EVAバッグ255×190×45mm  
 【重量】126g(セット込み)

車中泊用品

## 脱出

## 高温

## 保温

## 感染トイレ

### 車内脱出用ハンマーの定番

●ガラス破砕部分は、高品質カーボンスチールのハンマーヘッドで、グリップにはシートベルトカッターがついています。

●グリップは、ノンスリップ素材を使用し人間工学に基づいてデザインされています。

※国際安全基準・TUV(テュブ)認証取得(GSマーク)

専用ホルダー

**ライフハンマー プラス**

402-783 **¥3,000** (税込¥3,300)

【サイズ】縦164×横62×幅24mm 【重量】73g  
 【材質】ハンマーヘッド カーボンスチール カッター ステンレススチール  
 グリップ(オレンジ部分) TPE グリップ(グレー部分) PA66(ポリマー)  
 【付属品】車用ドアポケット取付定具、ドアポケット取付け用定具

**7年保存米粉**

28品目と具類全  
 持てぬ材料等

330kcal  
 耐熱温度 -20℃~80℃  
 7年保存レトルト食品  
 日本製

**7年保存クッキー**

加工加熱殺菌による長期保存食

335kcal  
 耐熱温度 -20℃~80℃  
 7年保存レトルト食品

**LIFEZACK Original**

**サマーシート**

夏のドライブに最適なシート

遮熱 保温 防雨

**クロスツ空間除菌の特長**

細菌・ウイルス・臭気対策

フレッシュ除菌消臭

相菌・ウイルス・臭気対策  
 自然の二酸化炭素を発生し、  
 空気清浄機・加湿機

【期間限定】  
 10/15まで  
 60日有効

ツープック方式採用で  
 使う際にはじめて展開

利用者の安心感を高める  
 【使用中】ステッカー付せ!

安全表示のステッカー

車内の汚れにスプレーをかけることで、車内が  
 (1)クリーンな空間になることをアピールでき、  
 衛生状態が向上して快適な車内空間が実現します。

さわっとイレ

手早く使える簡易トイレ

1週間を想定した工夫と備え

**冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用**

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。  
冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

水は溶かして飲料水として活用も可能。  
停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

**ローリングストック法で備蓄した非常食を活用**

**ローリングストック法**  
定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を備えておくより安心です。  
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

**調理器具の備え**

カセットボンベ1本で約60分使用可能。  
1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

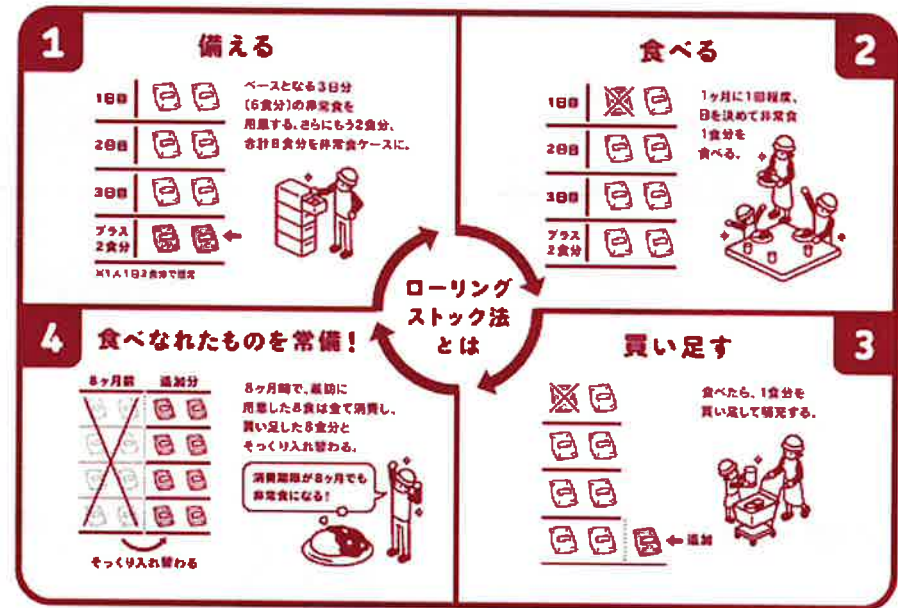
カセットコンロ・ボンベ  
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

**その他のアイデア**

乾燥 (ラーメン・パスタ等) ゆで時間の短いものを。  
缶詰  
ミネラル・食物繊維の補給を。  
漬物 伝統的な保存方法で。  
家庭菜園 庭やベランダ等も活用して栽培を。

缶詰  
野菜や果物の缶詰で栄養を。  
フリーズドライ食品 (スープ等) スープ類は食感が無い時でも摂取可能。

ローリングストック 日常で食べながら備える



和食の見直し



作り方  
① 鍋に湯を沸かして餅を茹でる。  
② 茹でた餅にゆで小豆をかける。

あんこ餅 10分

◆ 材料 1人分  
・切り餅(2コ)  
・ゆで小豆(缶詰)適量

※アレンジを凝らして楽しむ。

味付けの工夫 ごま・きな粉をまぶしてもよい。

非常時こそいつもの味を！みそ汁

疲れた時にみそ汁を飲んだらほっとした、そんな経験はありませんか？ 温かく、食べ慣れた料理というのはそれだけで安心できますよね。  
大きな災害が発生し、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合、日常生活とは離れた環境で生活しなければなりません。そんなとき、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば心と体が満たされます。  
今回は食卓の定番、みそ汁を例にして、自らの食卓で備えるポイントを紹介します。



# 共助

共助とは、災害時に、まず自分自身や家族の安全を確保した後に、  
近所や地域の方々と助け合うということです。

阪神・淡路大震災で救出されたのは、  
7割 が家族も含む 「自助」  
3割 が隣人等の 「共助」

現代では地域とのつながりが薄い高齢者が増加し、  
地域における人間関係の希薄化や地域コミュニティの弱体化が懸念されています。

災害は想像を超える

**LIFEZACK+**