

今週の非常食情報は、  
 ゴールデンウィーク特別版をお届けいたします。  
 今回のテーマは「外出時の豆知識」。外出中に災害に遭っても、  
 あわてないために知っておいた方がよいことをまとめました。



### 書籍「早わかり防災マニュアル」

日本出版制作センターから好評発売中！

- B6変形判・236頁
- 定価：本体 1,650円（税込）

日本出版制作センターの書籍販売サイト  
 もどうぞご利用ください！

<https://www.center-net.jp/sales>

### 帰宅難民になったら

帰宅難民になった時のために 何か食べるものを通勤バッグに入れておこうかな・・・

チョコレートなんか コスバ高いですよー

でもね 電車が止まって 帰れなくなったら まず 会社に待機が原則です

だから会社での 備蓄を充実させた方がいいですね

移動中だったら？

近くの避難所へ 一時滞在して下さい

家族のごとも心配ですが 災害用伝言ダイヤルなどの 連絡手段を決めておいてね

### 頼りになる自販機

災害のとき、自動販売機も 役に立つことがあるんですよ

へー 飲み物 くれるの？

その通り！

・・・といっても 機種によるのですが

災害対応型はここに 表示があります

公園とかで 見たこと あるかも

そのほかにも・・・

なんて 自販機も あります！

海抜を表示 この場合は 海抜5m

モニターで 災害情報を お知らせ

AED付き

### 防災ピクニックとは・・・

もうすぐお花見 シーズンですね♪

お花見に非常食は 関係ないよね？

さすがに・・・

あるんです

お花見ついでに 防災ピクニックを してみませんか？

やり方は普通のお花見に 非常食を持って行って 食べるだけ！！

お花見に非常食 って悲しくない？

最近おいしい非常食が たくさんあるので 簡単なアウトドア食 としても楽しめますし

それに 家の外で 食べてみると いろいろな発見が あると思います

あんまりイメージ できないけど・・・ ちょっとしたお花見 ならOKかな？

### 手作りもできる！経口補水液

経口補水液って 味が苦手 なんだよな～

熱中症予防なんだから 全部飲みなさい

清涼飲料と違って 脱水症状のための飲み物 なので ちゃんと 飲みにくいんですね

一気にぐどぐど 飲むよりも 少しずつ 飲む方が 効果的です

水 1ℓ  
塩 小さじ1/2～1  
砂糖 大さじ2～4  
好みでクエン酸、レモン汁など

手作りもできます 好みの味で作るのも いいですね

この方が安上がりね 糖分少なめにも できるし・・・

### 地下は危険？安全？

地下にいるとき 地震があったら 怖いな～

実は地下の 構造物は地上 より安全と いわれています

えっじゃあ 地下にいた方が いいの？

とはいえ絶対安全 ではありません

地盤が弱いことも あるし、棚が 倒れたりガラスが 割れる危険も あります

まずは揺れが収まる まで身の安全を確保し その後落ち着いて 非常口から 脱出しましょう

津波も きたら ヤバイよね

その通りです でもパニックに ならないことが 肝心ですよ

### 標識の意味

非常口マークは 2種類あります

緑地のものは「ここが 非常口です」という意味 白地のものは非常口までの 経路を教えてください

避難所 (小・中学校など) を表す マークは 緑地マークは 避難場所を表していて (大きな公園・広場など) の2つはとくに 津波避難場所を 示しています

これは災害への注意を 促す標識 この土地で津波や 土石流が起こる 可能性があります という意味ですね

津波

土石流

崖崩れ・地すべり