



主な内容

- 1頁 進んでいますか？非常時への備え
- 2頁 からだの健康は歯と口の健康から！／お持ちですか？かかりつけのお医者さん、歯医者さん、薬剤師さん
- 3頁 予防接種はお済みですか？／命のボランティア 骨髄バンクドナー登録にご協力を！
- 4頁 3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です／かしこく使おうジェネリック／新型コロナワクチンの無料接種は令和6年3月31日で終了します

## 進んでいますか？非常時への備え

地震や台風など大きな災害が起きると、電気やガスなどライフラインは止まり、普段通り食べ物等を手に入れることは難しくなります。慣れない環境で疲れやストレスもたまりやすい状況に…。そんな時、温かくバランスのとれた食事が食べられると、心と体がホッと落ち着きます。災害時に少しでも余裕をもって行動できるように、日頃からコツコツ備えていきましょう！

### 備蓄食品って何？

備蓄食品 = 非常食 + 日常食品

- ・ **非常食**…災害時の備えとして用意し、主に災害時に食べる食品
- ・ **日常食品**…日頃から食べていて、災害時にも食べられる食品

**POINT** 「非常食」だけでなく、災害時も食べられる「日常食品」をローリングストックでバランスよく備えることが大切！

### ローリングストックって何？



**POINT** 備蓄量は、**家族の人数×最低3日分、できれば1週間分**用意できると◎

### 栄養バランスを意識して備えよう！

#### 主食 ごはん、パン、めん等



#### 主菜 魚、肉、卵、大豆製品等



**POINT** 主食・主菜・副菜をそろえる

#### 副菜 野菜、きのこ、海藻等



#### その他 果物、乳製品、調味料、菓子・嗜好品等



### 水と熱源も忘れずに！

**POINT** 水は1人当たり1日最低3リットルは必要！

水だけでなく、日頃から飲み慣れているお茶なども、一緒に備えておきましょう。

1人1日最低3リットル



**POINT** カセットボンベはひと家族で1週間に6～8本程度用意



湯を沸かせるように、鍋ややかんも一緒に備えましょう。

### 災害時の食の備え情報を配信中！



二次元コードからぜひご覧ください♪



台東区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

お問合せ：台東保健所 保健サービス課 栄養担当 ☎ 3847-9440