



いざというときの備えって、どうすればいいの？

知っておきたい3つの備え



1 ローリングストック法で備えよう！

定期的に(1ヶ月1回)に備蓄食品を食べて足りなくなった分、買い足していく方法。備蓄品の鮮度を保ち、いざという時も日常生活に近い食事を取ることができます。



備蓄のポイント

- ・常温で保存可能なもの
- ・調理せず食べられるもの
- ・期限が1年以上のもの

1人当たり最低3日分は用意しましょう！



2 避難袋を用意しよう！

災害時にすぐに持ち出せるようにリュックに入れて手に取りやすい場所に保管しておきましょう。



=



お腹の足しになるもの

+



飲料
1人1日3L

+



心の足しになるもの

3 栄養の偏りにも気をつけよう！

防災食品は、糖質が多めで偏りが出てしまい、タンパク質、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が不足してしまいます。乾物や野菜ジュースなどから補うようにしましょう。

タンパク質

缶詰、きなこ、豆乳
充填豆腐など



ビタミン、ミネラル、食物繊維

乾燥わかめ、ひじき、のり
切り干し大根、野菜ジュースなど



上記の備えのほか、安否の確認方法や避難場所・経路など
いざというとき、自分や家族を守るために
災害について考えてみましょう！

令和5年秋開始接種

新型コロナウイルスワクチン接種

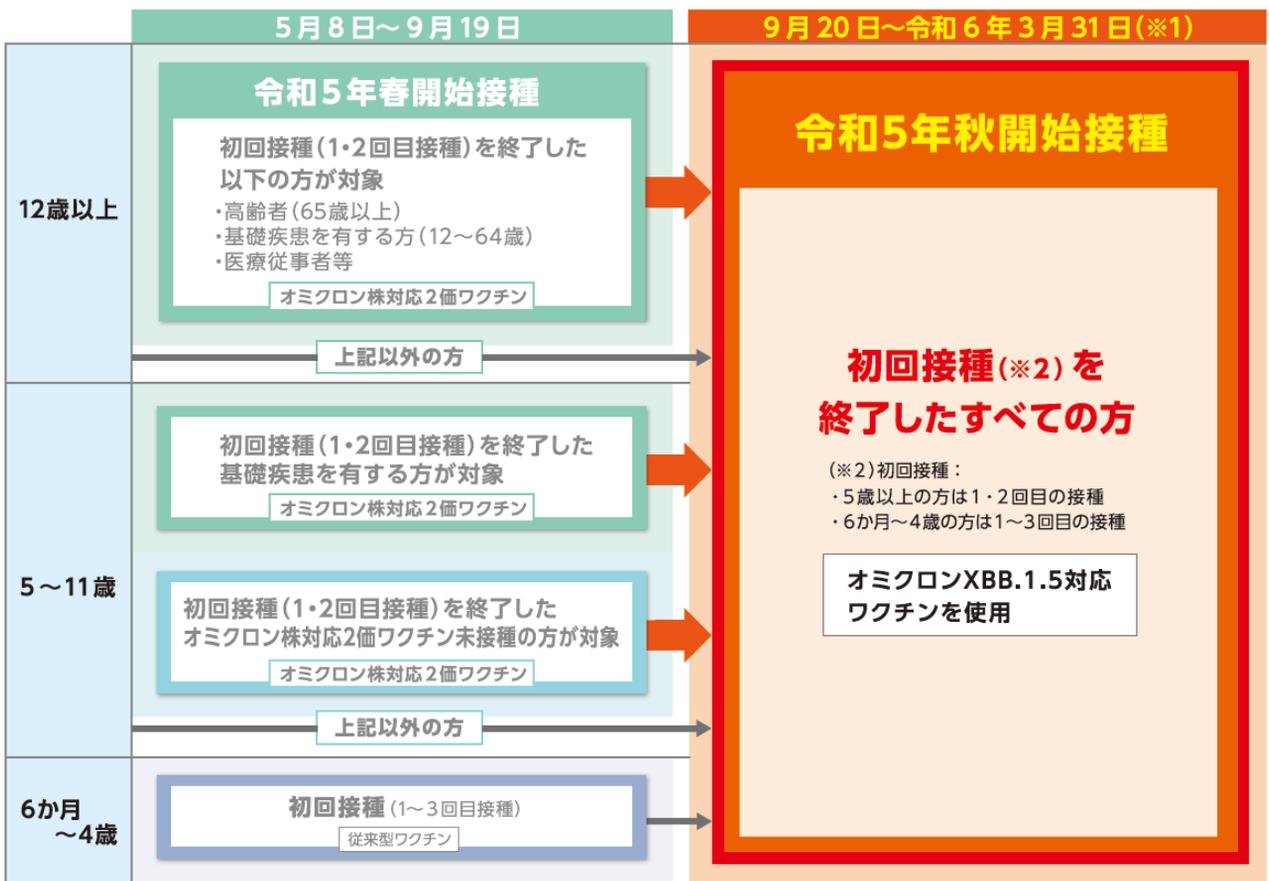
9月20日から、希望するすべての方を対象に
オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチンの接種が始まります。

オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン接種対象と接種開始時期

- ◆9月20日以降、生後6か月以上のすべての方に対して、新型コロナウイルスのオミクロン株(XBB.1.5)に対応した1価ワクチン(XBB.1.5対応ワクチン)の接種が始まります。
- ◆初回接種がまだの方は、9月20日以降はXBB.1.5対応ワクチンでの初回接種となります。



特例臨時接種 = 自己負担なし



注：接種回数や接種証明については、お住まいの市町村にお問い合わせください。

(※1)特例臨時接種の実施期間は令和6年3月31日までです。

詳しくはお住まいの市町村からの案内をご確認ください。

詳細は厚生労働省『新型コロナウイルスワクチンについて』をご覧ください
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_00184.html



健康に関して気になる事がありましたらお気軽にご相談ください

☎ 027-243-8555