

災害に備えよう ローリングストック

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。被害の大きさによっては、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。災害時の心と身体を守るため、日常で食べているものを消費しながらストックする「**ローリングストック**」をしておきましょう。

「ローリングストック」とは

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら、**常に一定量の食品を備蓄する方法**のことです。ふだん食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらその分を買い足すだけで、簡単に始められます。

- ①まずは、ふだん食べている食材を多めに買って**蓄える**
- ②ふだんの食事で**食べる**
- ③食べたら買い足して、**補充する**



乳幼児の備え

❖ミルクの備え❖

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクや液体ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビン、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくことで安心です。

❖離乳食の備え❖

びん詰めやレトルトの離乳食を多めにストックしておきましょう。またレトルトの離乳食はふだんから食べ慣れておくことも大事です。

❖好きな食品や飲み物❖

日ごろから子どもが好きな食品や飲み物を備えておくことで、災害時でもリラックス・安心することができます。

高齢者の備え

一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。ただ、体力が落ちたときや食欲がなくなったときなどに備え、**レトルトのおかゆ**や**インスタント味噌汁**などがあると安心です。体が弱ったときにどんなものが食べたいかを想像し、備えましょう。

❖食べる機能が弱くなった人の備え❖

かむことや飲み込むことなど**食べる機能が弱くなった人**や、**栄養状態がよくない人**を対象にした**介護食品（スマイルケア食）**を活用しましょう。レトルトの介護食品やとろみ調整食品など、食べる機能に応じてさまざまなスマイルケア食があり、ドラッグストアで購入できます。

農林水産省では、備蓄に適した食品の選び方、ローリングストックの方法、災害時に役立つ簡単レシピなどの実践的な内容を紹介したパンフレットを公表しています。

農林水産省
「災害時に備えた食品
ストックガイド」➡



全国一斉〈こどもの人権相談強化週間〉 8月27日～9月2日



全国の法務局では、8月27日から9月2日までの7日間を、全国一斉「**こどもの人権相談強化週間**」として、こどもの人権に関する専用相談窓口「こどもの人権110番」（フリーダイヤル0120-007-110）とチャットによる相談窓口「LINE じんけん相談」の平日の相談受付時間を延長するとともに、通常、相談対応をしていない土曜日・日曜日にも人権相談に応じます。



こどもの人権110番

☎ 全国共通フリーダイヤル **0120-007-110**
いじめ、虐待など、こどもの人権問題に関する専用相談電話です。こどもの保護者など、大人が利用することもできます。



法務省
ホームページ

LINE じんけん相談

誰にも相談できず、ひとりで悩んでいることはありませんか？そんなときは、**LINE じんけん相談**（チャット形式による相談）を利用してご相談ください。



法務省
ホームページ

強化週間中 受付時間

平日

午前8時30分～午後7時

土・日

午前10時～午後5時

相談は、法務局職員または人権擁護委員がお受けします。相談は**無料**、秘密は**厳守**します。安心してご相談ください。

こどもの人権110番とは

学校におけるいじめ、体罰、児童生徒に対する暴言その他の不適切な指導や、家庭内における虐待など、こどもをめぐる人権問題は周囲の目につきにくいところで発生していることが多く、また被害者であるこども自身も、その被害を外部に訴えるだけの力が未完成であったり、身近に適切に相談できる大人がいなかったりする場合が少なくありません。「**こどもの人権110番**」は、こどもの発するSOS信号をいち早くキャッチし、その解決に導くための相談を受け付ける専用相談電話です。こどもだけでなく、こどもに関する悩みをお持ちの大人の方々も利用可能です。



法務局の職員または人権擁護委員が「こどもの人権110番」またはこれに類似する名称を用いて、個人情報収集するようなことは**一切行っていません**。法務局などからの電話に心当たりのない場合は、十分ご注意ください。