

まめなかな

災害時に備える食
～3日間自宅でご過ごせますか？～

災害時の備えは、皆さんどのよう
にされていますか？国では、災害時
に「3日間自宅でご過ごせる食品を備
蓄すること」が推奨されています。

しかし、その非常食を「いつかのた
め」として棚の奥にしまい込んでい
ませんか？非常食の中には、味が合
わなかったり、缶が開けにくかった
り、硬くていざという時に食べられ
なかったりすることもあります。ぜ
ひ一度試食し、ご家庭の好みに合っ
たものを準備していただければと思
います。

備蓄食品は、普段よく食べる缶詰
やレトルト、乾物などを食べながら
ストックする「ローリングストック」
もおすすめです。その中にお菓子な
ど少しほっとできるものと一緒に備
蓄しておくことで安心です。また、アレル
ギーのある方はアレルギー対応の食
品も忘れずに備蓄しましょう。

そして、忘れてはいけないのは水
です。水の目安は、3リットル×家族
の人数×3日分の備蓄が必要です。
自然豊かな飛騨にはきれいな水がた
くさんあります。しかし、大雨の際は
泥水になったり、地震の影響で地中
の鉱物が溶け出したり、細菌に汚染
されているおそれがあるため、飲み
水には適しません。水のストックも
お忘れなく。

水は非常用の長期保存用でなくて
も構いません。普段から500mlの水を
飲み水として使いながらローリング
ストックするのもおすすめです。

最近は甘いジュースや冷たい飲み
物に慣れているお子さんも多く、常
温の水やお茶を飲めないこともあり
ます。普段から常温の甘くない飲み
物に慣れさせておくとういでしょう。

災害の備えは特別なことをするの
ではなく、普段の生活に災害の考え
を取り入れながら備蓄を進めること
が重要です。

ぜひ今日から、「いつかのための備
蓄食品」ではなく、「いつもの備蓄食
品」を増やしていきませんか？



問 保健センター

☎ 0577-73-2948



そろそろ 終活

<その79> はじめませんか？

エンディングノートの 活用

人生の最期をどこで迎えたいか？
その問いに「住み慣れた自宅で」と願
う人は多いでしょう。

今から80年程前は、自宅で亡くな
る方が8割を超え、病院で亡くなる
方は1割にも満たないという時代が
ありました。しかしその割合は、徐々
に変化し、1970年代に入ると逆転し
ていきます。

その背景には、医療の発達で治せ
る病気が増えたことによる入院期間
の長期化があります。治療を繰り返
す中で体力が低下し、自分で身体を

動かすことができなくなったまま、
病院で亡くなるというケースが増え
ているのです。

多くの人は、未だ『自分の最期』に
ついて、家族やかかりつけ医との意
思疎通を十分に図れていないのが現
状でしょう。家族として、急に最後
の決断を迫られるようなことがあっ
た場合、思わず延命治療を選んでし
まい、結果、本人を自宅で看取する
ことができなかったということはま
まあることです。

こうした状況を避けるためには、
日頃から家族や周りの人と「どんな
最期を迎えたいか」ということを話
し合っておくことが大切です。しか
しデリケートな問題であるため、な
かなか話しにくいという人も多いと
思います。そこで、ぜひ活用してほ
しいのが『エンディングノート』なの
です。エンディングノートは、人生の
終末に備えて自分の希望や身の回り

の情報を書き込めるような内容にな
っています。病気や認知症で意思表
現ができなくなった場合にも「無理な
蘇生は行わない」「終末期には自宅に
戻りたい」などの意思をエンディ
ングノートに記して家族と共有して
おけば、いざという時の決断の一助に
もなると思います。ぜひ、エンディ
ングノートを活用した家族との話し
合いを行ってみてください。

終活支援センターオリジナル

『わたしの エンディングノート』

もしもの時の話し合いのために
『わたしの心づもり』

この冊子は終活支援センターで無料配布
しています。お問い合わせは下記まで。

問 飛騨市終活支援センター

(飛騨市社会福祉協議会内)

☎ 0577-73-3214