

# ここちゃんと防災

～ “ここ” から “ちゃんと” そなえよう～



寒い時期の停電で困るのが寒さ対策。エアコンや電気ストーブなど、普段使用している暖房機器が停電で使えなくなったら大変ですよ。今回は、冬の停電時の寒さ対策についてお伝えします。

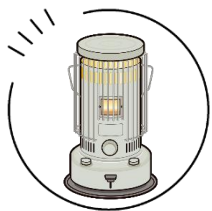
## check 01

電気を使わない暖房機器、防寒グッズを用意しよう

冬の停電に備えて、石油ストーブ、ガスストーブ、カセットストーブなど、電源がなくても使える暖房機器を用意しておきましょう。万が一の災害用としての備蓄なら、コンパクトなカセットストーブがおすすです。カセットコンロで使うカセットボンベを燃料とするストーブで、電池も不要で使用できます。ただし、カセットボンベ1本で燃料時間は約3時間程度です。

### point

ストーブを使う際はこまめに換気をし、一酸化炭素中毒に注意しましょう



使い捨てカイロや湯たんぽ、毛布などは、あまり場所を取らずに備えておくことができるので、必ず備蓄しておくことよいですね。冬の寝具(毛布)の他、スキーウェアやダウンコート、キャンプ用の寝袋なども防寒グッズとして活用できます。

## check 02

カセットコンロとカセットボンベが大活躍！

カセットコンロとカセットボンベは必ず用意しておきましょう。停電中でも使えるので、あたたかい食事を食べることができたり、暖をとったり、湯たんぽ用のお湯を沸かしたりすることもできてとても便利です。

カセットボンベの容量が不足しないよう、4人家族であれば1日3本を目安に、一週間程度用意しておくこと安心です。最大火力で使用する約1時間でボンベを1本消費するため、その点を考慮してそろえておくことよいですね。

あたたかい食事は心もほっとしますね♡



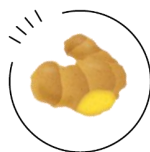
## check 03

停電中でもできる 身体を温める工夫で寒さ対策をしよう

冷えた体を早く温めるには、太い血管がある首の後ろ、大きな筋肉がある背中などを集中的に温めるとよいです。使い捨てカイロや湯たんぽを使用する際には、温める場所を意識して使ってみましょう。

おすすめ備蓄食材

### しょうが



体の中から温めてくれる作用があるので、ぜひ備蓄食材に加えてみてください。

生で食べると発汗を促し体温を下げる作用がありますが、80℃100℃の温度で30分以上加熱することで、体を芯から温めてくれる作用が増幅します。煮物やスープに入れたり、炊き込みご飯にして食べるのがおすすめです。