

# 防災を日常に取り入れよう！

## ～簡単 ローリングストック～

防災というとみなさんはどのような印象をもっていますか。何を準備したらいいかわからない、時間がかかるし面倒くさいと考えるかたもいるかもしれません。防災を特別なこととせず、日々の生活に取り入れ、もっと防災を身近に考えてみましょう。

### 家庭で備蓄をローリングストック！

(最低3日分は備蓄しておきましょう)

最近よく耳にする「ローリングストック」とは、普段の食品や日用品を少し多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足していくことで常に一定量の備蓄を保つことができるという考えかたです。



- 災害時の食事は米やパンなど炭水化物が多くなり、タンパク質やビタミン・ミネラル・野菜不足が懸念されます。魚や豆・果物の缶詰・野菜ジュース・ドライフルーツ・ナッツなどを備蓄するのもおすすめです。
- 災害時は急いで避難の準備をすることが想定されます。緊急時でも、自分や家族にとって絶対に必要なものは、すぐに持ち出せるよう日頃から準備しておきましょう。  
例) 毎日飲む薬、眼鏡、コンタクトレンズ、化粧品類、子ども用のお菓子やおもちゃ、ペット用品
- トイレ対策も非常に重要です。災害時は停電や断水、排水管が破損する可能性もあります。緊急時にも使える携帯トイレは、100円ショップでも購入できますので、備蓄しておきましょう。



一人一人が備えてこい！  
防災力UP！鳥羽

総務課防災危機管理室



(25)

1118

vol.99

## 消費者トラブルにご用心!

vol.41

消費生活相談

開設日時：毎週水曜日

午前9時～午後4時

場所：市役所西庁舎3階  
(旧市民文化会館)

農水商工課商工労政係 ☎ 1156  
鳥羽市消費生活相談室 ☎ 1241

### 新型コロナウイルスに便乗した詐欺が増加

新型コロナウイルスに便乗した詐欺が増加しています。実際に独立行政法人国民生活センターに寄せられた相談事例を紹介いたします。

#### ●個人情報聞き出そうとする事例

中央省庁を名乗り「マスクと検査キットを送ると電話があり、家族構成などの個人情報を聞かれた。」

#### ●検査薬販売の勧誘事例

保健所の依頼で来たとかたる事業者から「新型コロナウイルスの検査薬を販売する」と勧誘された。

行政機関の職員を名乗る者や、行政から委託されたという業者などからの怪しい電話、訪問による勧誘には乗らないようにしましょう。

#### ●給付金・助成金に関連した詐欺の事例

実在する企業・団体を名乗る宛先から「給付金に関するお知らせ」というメールやメッセージが送られてきて、メールの最後のURLをクリックすると、電子マネーでの給付金のデータ処理費用を請求された。また、偽サイトに誘導されて個人情報の入力を促された。

今後、こういった金銭を請求する詐欺が増えてくる可能性があります。十分に注意してください。

#### 困ったときは相談！

いくつか事例をあげましたが、新型コロナウイルスに便乗した悪質な詐欺が増加しています。心あたりのない宛先からのメールなど、怪しい・おかしいと思うものには返信をしないように心がけましょう。また、「支払わなければ訴える」などの脅しを受けた場合は、慌てずに消費生活相談室に連絡してください。

