

# 日ごろの備え ～非常時持出品・備蓄品～



## ● 非常用持出品を準備しましょう

避難所にも備蓄はありますが数に限りがあります。ストレスが多い災害時にこそ、安心できるのは家庭や日ごろの生活に合わせたものです。まずは①～④を中心にそろえていきましょう。

### ① 非常用食・飲料水

**最低 3日分**

食品は  
1. 消化が良く  
2. 栄養価が高い物で  
3. あまり水を飲まなくてよい物  
4. そのまま食べられる物

水は1人1日3ℓ  
目安、小分けに  
出来る500ml  
を用意

### ② ライト

※ヘッドライトは一人1つ

優先順位はヘッドライト>ランタン>懐中電灯  
両手が空くヘッドライトは避難時の生活でも重宝します。  
予備電池、モバイルバッテリーなど、充電できる物も忘れずに

### ③ 衛生用品

簡易トイレ、乳幼児・大人用の紙おむつ、ティッシュ、ウエットティッシュ、ゴミ袋

※簡易トイレがあれば、避難所でトイレが使えない場合でも安心

### ④ 応急医療品

三角巾は止血や固定にとっても役立ちます。また鎮痛剤、腹痛剤、化膿止めなどの医療品は用意すると安心です。日ごろから服用している物がある場合はもたら入れ替える習慣を。

## ◆ 追加してほしい5項目

感染症対策	貴重品	衣類・日用品	情報ツール	便利グッズ
マスク、除菌グッズ、体温計など。災害時はほこりが舞うため、布マスクではなく使い捨てマスクがオススメ	現金、身分証や通帳、保険証の写し、メガネ(古い物を入れておく)	下着、靴下、雨具、履きなれた靴、歯ブラシ、圧縮タオル 雨具は、レインコートやポンチョがおすすめです。	スマートフォン、モバイル機器、ラジオ、予備電池や充電機器、イヤフォン	ポリタンク、ハザードマップ、軍手、ゴム製軍手、ペン、エア枕、非常用アルミシート、ビニール袋、耳栓

## ◆ 女性向け

- 生理用品
- 帽子
- ヘアゴム
- 防犯ブザー、ホイッスル
- 化粧品
- ウェットティッシュ
- くし、手鏡

## ◆ 子育て世帯向け

- 情報メモ(保護者氏名・電話番号・避難予定先・アレルギーの有無など)
- 紙おむつ、簡易トイレ
- おしりふき、ティッシュ
- ミルク 哺乳瓶・消毒剤
- レトルト離乳食(ベビーフード)
- 長期保存おやつ
- 子ども用マスク
- おもちゃ(折り紙・お絵かきノートなど)
- 母子健康手帳
- レトルト離乳食(ベビーフード)

## ◆ 高齢者向け

- 情報メモ(緊急時の連絡先・持病のかかりつけ医・薬など)
- 常備薬
- おくすり手帳・処方箋
- 入れ歯・洗浄剤
- メガネ
- 補聴器・予備バッテリー
- 大人用の紙おむつ

## ● 防災バッグについて

両手があくリュックサックを防災バッグにしましょう。また、雨で濡れないようバッグカバー(100円ショップでも売られています)をしておくと便利です。バッグの中のものもそれぞれジッパー付きの袋に入れておくようにしましょう。

<b>感染症対策</b>	マスクはチャック付きのビニール袋に数枚ずつ小分けに用意すると使いやすいです。アルコール除菌が合わない人はハンドソープや紙石けんなど自身に合った物を用意してください。
<b>貴重品</b>	電気が止まった場合、電子決済ができないので現金が必要になります。また防犯上、お金の音が鳴らないよう、小銭ケースなどに入れておきましょう。
<b>衣類・日用品</b>	圧縮下着や圧縮タオルなど、かさばらずに持ち運べる物もあります。避難所生活での口腔ケアはとても大切ですので、歯ブラシは必要です。衣類はチャック付きのビニール袋に入れるのを忘れずに。雨具は傘よりレインコートやポンチョを。
<b>連絡先メモ</b>	安否確認のため家族の電話番号のメモを用意しましょう。ハザードマップに書き込んで一緒に入れておくと安心です。
<b>便利グッズ</b>	ポリタンクはコック付きが便利です。避難所で夜を過ごす場合にエア枕や耳栓はとても重宝します。ゴムの防刃軍手があるとより安心です。

## ● 備蓄品の例 災害復旧までの数日間(できれば7日間)を生活できるように備蓄しましょう。

### おすすめの非常食

**レトルト食品・缶詰**  
賞味期限が1年未満の物でも大丈夫。肉や魚など、たんぱく源がとれる物で。

**フリーズドライ食品**  
不足しがちなミネラル、食物繊維が補給できます。

**乾物**  
不足しがちなミネラル、食物繊維が補給できます。

### 非常時の食事の際に便利な物

**カセットコンロ・ボンベ**  
非常食などの食材を調理するための必需品。

1本で約**65分間**使用可能  
1ヶ月で**15~20本**必要!  
※1日30分~45分使用

### 非常用にストックしておく飲料水

1人 1日3ℓ × 7日間 = 7箱(6本入り)

4人家族で7日分なら最低7箱(2ℓペットボトル6本入り)

## ● 簡易トイレ

トイレ回数は1人1日約5回で想定し、家族7日以上備蓄しましょう。

携帯トイレ 1人1日約5回 × 家族の人数分 × 7日以上

4人家族の場合 **約140枚**必要

※県マニュアルブック【家庭における災害時のトイレ対策編】から引用

### おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」

7日分の食料備蓄をしておくためには、日ごろから少し多めに食材や水を買っておき、賞味期限が近づいてきたら使って、その分を補充する「ローリングストック法」が有効です。災害時に食べ慣れた物を食べることで、安心してつながります。



## ● 簡易水のう

浸水が浅い段階でトイレやお風呂の逆流を防ぐのに役立ちます。

### 簡易水のうの作り方

- 大きめの袋を二重にして水を入れる
- 袋の口を閉める。 ※空気を抜く

完成

- トイレの逆流防止
- お風呂の排水溝からの逆流防止