

# いつも備えておこう わが家の防災セット

災害が発生すると水、電気、ガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を備えておきましょう。

また災害発生後の避難所生活や長期にわたって食べ物を入手できない事態を視野に入れ、わが家仕様の防災セットを準備しましょう。

**いつもバッグに**

一日一回は気象情報もチェックしようね!

水筒  
LEDライト  
ホイッスル

普段から携帯電話、LEDライト、ホイッスル、筆記用具、水筒を持ち歩きましょう。笛(ホイッスル)は携帯ストラップとしてつくと痴漢などの防犯にも役立ちます。

**いつも寝室に**

暗闇で対応できる準備をしておこう。

頭の上に、物が落ちてこない所に寝ましょう。そして枕元に、スリッパ、懐中電灯、携帯電話、携帯ラジオ、笛(ホイッスル)、メガネなど。明かりのつく目覚まし時計も暗闇では役に立ちます。

**いつも家の中に**

水と食料品は1週間分常備。災害時、不足し悩まされるのは「水」。ふだんからお風呂の残り湯をためておきましょう。停電中は掃除機も使えないので「ほうき・ちりとり」は必要。

## 非常持ち出し品リスト

避難時にすぐに持ち出すべき「1次持ち出し品」と救援物資が届くまで(1週間分)自足するための「2次持ち出し品(備蓄品)」の2つの段階で分けています。リストを参考に、自分の家庭に必要な物を準備しておきましょう。

### 1次持ち出し品 避難所へ行く時に

【基本項目】あらゆる家庭に共通にして必要

カテゴリー	品名
貴重品	現金 ※公衆電話用に10円・100円硬貨
	車や家の予備鍵
	予備のメガネ・コンタクトレンズなど
	銀行の口座番号・生命保険契約番号など
	健康保険証・運転免許証 ※コピーや番号の控え
	印鑑
情報収集用品	携帯電話 ※充電器
	携帯ラジオ ※予備電池
	家族・親戚の連絡先
	筆記用具
	家族やペットの写真 ※はぐれた時の確認用
	非常食 ※持ち運びしやすく高カロリーのもの
食料など	飲料水 ※1.5ℓ程度
	救急セット
清潔・健康のため	タオル
	トイレトーパー・ウェットティッシュ
	着替え ※下着を含む

被災時・非常時の最初の1日をしのぐために必要なもの。避難袋(リュック)に入れ、場所を決めて置いておきましょう。

**便利品など**

カテゴリー	品名
便利品など	懐中電灯 ※家族各1個・要予備電池
	笛やブザー ※居場所を知らせるもの
	マスク ※風邪、ホコリを避ける
	軍手・革手袋
	雨具 ※レインコートは防寒用にも
	防災ずきん・ヘルメット ※避難時に
	スリッパ
	レジャーシート・毛布 ※寝袋も便利
	万能ナイフ
	マッチ・ライター
ビニール袋・新聞紙	
簡易トイレ	

### 【家族構成や家庭の事情にあわせて】

- 女性用品
  - 生理用品
  - 鏡・ブラシ
  - 基礎化粧品
  - 抗菌スプレー
  - パレッタ・ヘアゴム
- 赤ちゃん用品
  - 粉ミルク・ほ乳瓶
  - 離乳食
  - 紙おむつ
- 高齢者
  - 予備メガネ
  - 持病薬
  - 携帯用杖
  - 介護用品
  - ※非常食用にたべやすいものも用意
- ペット
  - キャリーバッグ
  - ペットフード ※飲料水
  - リード
  - ※災害時に一緒に避難できるように日頃からしつけを。首輪に連絡先を書いておくなど、はぐれた際のことも考えておく。

## 家での備蓄食料は1週間分! 2次持ち出し品 避難所・自宅避難生活

カテゴリー	品名	重要度
飲料	飲料水 (1人1日約3ℓ)	◎
	非常用給水袋	○
	アルファ化米・無洗米	○
	切り餅	○
	スバゲティ・そうめん	○
	インスタントラーメン	○
	缶詰類 (肉・魚・大豆)	○
	レトルト食品 (おかゆ・カレー)	○
	即席スープ・みそ汁	○
	ビスケット、キャンディ、チョコレート	○
生活用品	ランタン	○
	タオル・バスタオル	○
	毛布	○
	雨具	○
	予備電池	○
	カセットコンロ・ガスボンベ	○
	固形燃料	○
	鍋・やかん	○
	ラップ	○
	皿・コップ(紙・ステンレス)	○
わりばし・スプーン	○	
歯ブラシ・石けん	○	
携帯電話の充電器(電池式・手回し式など)	○	
新聞紙	△	
使い捨てカイロ	△	
衣類	上着・下着・靴下 (下着類は綿100%より速乾性の高機能繊維のものがよい。)	○

重要度:◎必需品 ○備えておきたいもの △あると便利

### 非常時必携! 「水」と「トイレ」の備え

■食べ物以上に大切な飲料水  
災害時の水対策は重要課題。飲料水は1人1日3ℓが目安。被災時は塩分が高く水分が少ない食品をとることが多いので、水分摂取は特に必要です。

■水道水でローリングストックも  
日頃から水道水をストックしておく方法も。直射日光を避けると、3日程度は塩素の効果が続きます。3日に一度くみかえて、古い水は掃除や洗濯に利用しましょう。

■誰もが困るトイレ  
災害直後、水洗トイレは使えない状況になります。便座などにかぶせて凝固させる災害用トイレなどを準備しておきましょう(1日5~8回分)。自宅のトイレなら、ポリ袋と新聞紙で簡易トイレも作れます。トイレトーパー・ウェットティッシュ・新聞紙・ビニール袋など日頃からストックを。

避難した後、安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活を送る1週間程度必要な備蓄品を備えておきましょう。

**2次持ち出し品(備蓄品)の置き場所**

コンテナや衣装ケースなどに入れて庭の倉庫や、軒下など屋外で保管しましょう。マンションならベランダや玄関前に。

**食料品の買い置き習慣を**

食料品の備蓄は、普段使っている食品の「買い置き」から始めましょう。ローリング(回転)・ストック(備蓄)と呼ばれる方法で、賞味期限が近いものから使えば、期限切れで廃棄するロスもありません。備蓄食料を選ぶポイントは

- 保存性が高い
- 自分の好きなもの
- 美味しいもの

災害時はストレスで食欲がなくなります。そんな時に元気の源になる食べ慣れた、おいしい味を選んでおきましょう。

**注意!**

食物アレルギーの人は、アレルギーの原因を把握しておきましょう。炊き出しや差し入れ弁当などにも注意が必要。子どもがアレルギーをもつ場合も事前に準備を。