15. 非常時に必要なものは？

明日発災しても、あなたは
大丈夫ですか？

① 備蓄のすすめ

水、電気、ガスなどのライフラインが止まり、食料などの物資の入手が困難になったとき、頼りになるのはご自分の家庭の備蓄品です。

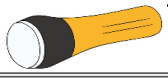
・水は**1日1人3ℓ**、食品や薬、粉ミルクなど、家族や自分の状況に合わせた備蓄品を考え、**最低でも7日分**を準備しておきましょう。

②【一次持ち出し品】をリストアップ しましょう。

避難時にあなたが**最初に**持ち指すものはどれですか。多すぎると、**避難の妨げや転倒の危険**があります。**下記のリスト**から**必要最低限**の備品を選び、**実際に**持ち出すリュックなどに**詰めて**みましょう。精選しないと、案外多くは入らないことに気づくかもしれません。持ち出しやすい場所において置きましょう。

家族のために ☆予備メガネ、補聴器、Ｔ型髭剃り、持病の薬など、家族に応じた必需品を。

枕元に ☆夜、発災した場合に備えて。袋にまとめておくと持ち出しやすい。
☆ 発災時・避難生活には各人に必要。



車の中や取り出しやすい場所に

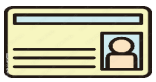
☆テント、毛布、毛布、寝袋、ジャッキ

ブルーシートなど

★ 災害時に必要な非常用備蓄品リスト（例）

貴重品など

- [ ] 現金（小銭も）
- [ ] 預金通帳/カード等・印鑑
- [ ] 緊急連絡先メモ
- [ ] 権利証書など
- [ ] 健康保険証と身分証



＊マイナンバーカード・免許証など

食品類

- [ ] 水（１人１日３リットルが目安）
- [ ] ｱﾙﾌｧ化米、無洗米
- [ ] 缶詰やレトルト食品
- [ ] 栄養補助食品
- [ ] ドライフーズ
- [ ] インスタント食品
- [ ] チョコレート
- [ ] 菓子類
- [ ] 調味料
- [ ] 粉ミルク（ほ乳びん）
（赤ちゃんがいる場合）

応急医薬品

- [ ] ばんそうこう
- [ ] 傷薬・消毒薬
- [ ] 包帯

- [ ] 体温計
- [ ] 常備薬
- [ ] お薬手帳

衣類関係

- [ ] 下着
- [ ] 軍手
- [ ] フェイスタオル
- [ ] 毛布
- [ ] 雨具
- [ ] 裁縫セット
- [ ] 季節に合った衣類

調理器具など

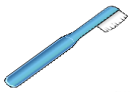
- [ ] なべ・やかん・水筒
- [ ] わりばし、すぷーん
- [ ] 缶切り・栓抜き
- [ ] ラップ・アルミホイール
- [ ] ﾌﾟﾗｽﾁｯｸか紙の皿やコップ

燃料（調理に必要な量）

- [ ] 卓上コンロ
- [ ] 携帯コンロ
- [ ] 固形燃料
- [ ] ガスボンベ

日用品など

- [ ] 生活用水
- [ ] 洗面用具
- [ ] バケツ
- [ ] ろうそく（マッチ）
- [ ] ロープ、ひも
- [ ] スコップ
- [ ] （色付き）ビニル袋
- [ ] 生理用品
- [ ] 携帯電話、ラジオ
- [ ] 靴（スリッパ）
- [ ] ヘルメット・防災ずきん
- [ ] ライター・マッチ
- [ ] ドライシャンプー
- [ ] レジャーシート
- [ ] トイレットペーパー
- [ ] ティッシュペーパー
- [ ] ウエットティッシュ
- [ ] 布製ガムテープ
- [ ] はさみ
- [ ] ﾁｬｯｸ付きﾋﾞﾆﾙ袋



- [ ] 使い捨て手袋
- [ ] 寝袋
- [ ] ポリタンク
- [ ] 使い捨てカイロ
- [ ] 新聞紙
- [ ] 予備電池
- [ ] 紙おむつ
- [ ] 懐中電灯･ﾍｯﾄﾞﾗｲﾄ
- [ ] （防じん）マスク
- [ ] ホイッスル
- [ ] 風呂敷
- [ ] 筆記用具・マジック

その他

- [ ] アイマスク・耳栓など
- [ ] ウエストポーチ
- [ ] 段ボール
- [ ] 受電気
- [ ] 携帯・簡易トイレ
- [ ] バールなどの工具

非常持ち出しグッズは、大きく２種類に分けて用意しておきます。

【一次持ち出し品】が多かったり重かったりすると、避難の妨げや転倒の危険があります。季節ごとに点検し品目を見直すとよい。

15.2.より快適に

③【二次持ち出し品】

避難行動は荷物よりも身の安全、しかし、それぞれの家族の状況は千差万別です。

発災後、少し落ち着いてから**【二次持ち出し品】—避難生活を助けるもの**を選び出します。ここでは用途別にストックしておくと便利なものを挙げて見ました。「**自分や家族にとって、必要なもの**」

女性のために

★ 着替え時などに周りの視線を避けられるものがあると安心。

★ 乾燥が原因で起きる肌の乱れはストレスの元。簡単なケアができると、うれしいですね。

★ 圧縮袋を活用すると、カバン類の限られたスペースが有効に使えます。

★ 食料や水が優先的に支給されることが多く、生活王品や日用品は後になす場合が多いとか。

★ 着替え回数には限界があるので、汚さない工夫を心掛けましょう。

- [ ] 鏡
- [ ] クリーム類（ﾘｯﾌﾟやﾊﾝﾄﾞｸﾘｰﾑ）
- [ ] 髪留め用ゴム
- [ ] 大判のﾊﾞﾝﾀﾞﾅ、ｽﾄｰﾙなど
- [ ] 小さくたためる帽子
- [ ] 紙の下着
- [ ] オールインワン化粧品
- [ ] 防犯ベル
- [ ] ショーツに付けるﾊﾟｯﾄﾞ
- [ ] ポンチョ

保温のために

★ 発熱や体調不良による寒気を感じることがある上、底冷えがする時期は寒くて眠れず、体力が衰えてしまう場合があります。

★ 暖かい食べ物や飲み物があるとほっとするものです。

- [ ] アルミ蒸着シート
- [ ] 銀マット
- [ ] 厚めの靴下
- [ ] 上着、防寒具
- [ ] インスタント味噌汁
- [ ] カップ麺

プラスαの食料

★ 野菜ジュースなどでビタミン類を補えるとよいかもしれません。

★ 梅干しは殺菌効果や疲労回復の効果があります。

★ 甘いものはストレスの軽減になりますね。

★ ガムはオーラルケアの代用にもなります。

- [ ] 梅干し、ガム、あめなど
- [ ] 野菜ジュース

高齢者のために

★ 生活不活発病（廃用症候群）・エコノミークラス症候群・脱水症・感染症などに注意が必要です。

★ 誤嚥性肺炎や歯周病などを防ぐため、こまめな口腔ケアを。

★ 疲労でお腹をこわす場合も、衛生面に留意し、清潔に過ごす心掛けを。

★ 床に座ることが困難な方には椅子があると楽に過ごせます。

★ 要介護の方は、できる限り被災前に近い生活リズムを維持することが重要です。

- [ ] 服用中の薬
- [ ] 老眼鏡
- [ ] 成人用おむつ
- [ ] 入れ歯洗浄剤
- [ ] 除菌ウエットシート
- [ ] 折りたたみ杖
- [ ] 補聴器
- [ ] 介護手帳
- [ ] ゼリー飲料
- [ ] レトルトのやわらかい食品

乳幼児のために

★ 赤ちゃんや子どもさんの不安な気持ちを解消できるものがあると安心ですね。

★抱っこやおんぶができれば、空いた手が使えて便利です。

- [ ] おむつ、おしりふき、防臭袋
- [ ] ぬいぐるみやおもちゃ、絵本
- [ ] ベビーフード
- [ ] 抱っこひも
- [ ] お気に入りグッズ、お菓子
- [ ] 消毒シート
- [ ] 母子手帳

快適性維持のために

★ 衣類は、少し緩めのものの方が楽に過ごせるようです。

★ タオル類は、洗う水が充分にないことを考えフェイスタオルの大きさが最適。

★ アイマスクや耳栓などは、周りが気になるときに使えそうですね。

★ 多人数での生活。においが混じることは避けられません。お互いの気遣いが大切ですね。

- [ ] ビタミン剤やサプリ
- [ ] 消毒用アルコール
- [ ] 液体せっけん
- [ ] 体・汗拭きシート
- [ ] 液体歯磨き
- [ ] 除菌消臭スプレー
- [ ] エアーマット、エアまくら
- [ ] アイマスク、耳栓