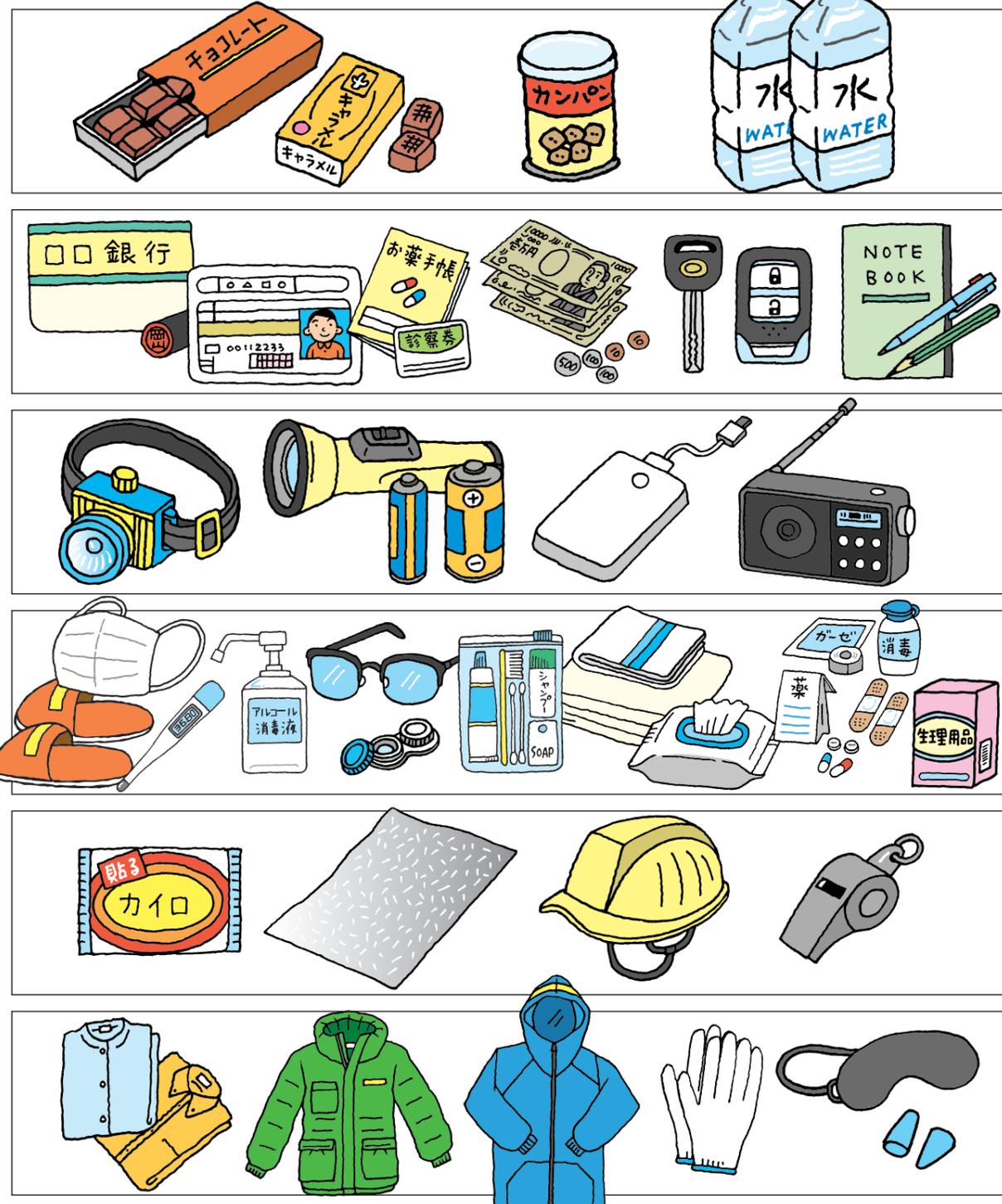


# 災害への備え

## 1 非常持出品を揃えよう

### 避難所で2～3日間過ごす時に必要な備蓄品

非常持出品は、災害の危険が迫り自宅から避難するとき最初に持ち出すものです。  
非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。



すぐに  
持ち出せる  
玄関などに  
保管しよう!



### ↓非常持出品チェックリスト(例)

- 非常食
- ペットボトルの水
- 通帳・免許証・健康保険証・診察券・お薬手帳・証書類など
- 印鑑(通帳とは別々に保管)
- 現金(小銭も含めて)
- 家・車の合鍵
- 筆記用具(油性ペン・ノート)
- 懐中電灯・電池
- スマートフォンの充電器・予備バッテリー
- FM・AMラジオ
- マスク・体温計・アルコール消毒液・スリッパ
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・大小のタオルなど)
- ウェットティッシュ
- 医療品(常備薬・消毒液・ばんそうこうなど)
- 生理用品
- 使い捨てカイロ
- 防寒保温シート
- ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- 着替え
- 防寒着・雨カッパ
- 軍手・手袋
- アイマスク・耳栓



**必要な電話番号は紙に**  
携帯電話などに記録している電話番号は電池が切れるとわからなくなります。紙に書いて持っておきましょう

### 子ども用非常持出袋を準備



避難時に子どもとはぐれてしまった場合に備えて子ども用の非常持出袋を準備しましょう。

- 保護者の連絡先を書いたメモ
- 家族の写真
- 親子手帳のコピーやアレルギーなどの記録
- 最低限の非常食と水
- ホイッスル
- ライト など

# 災害への備え

## 2 非常備蓄品を揃えよう

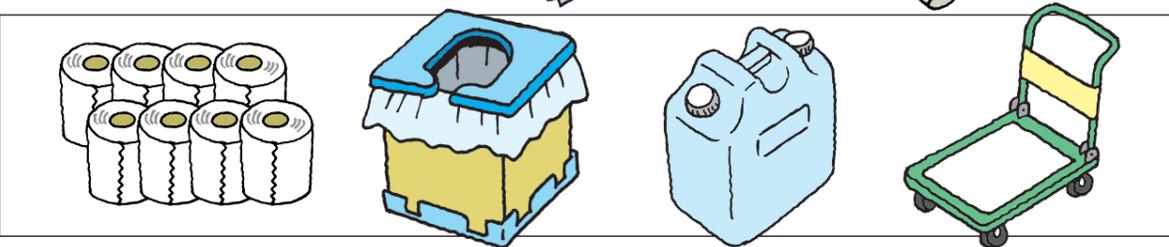
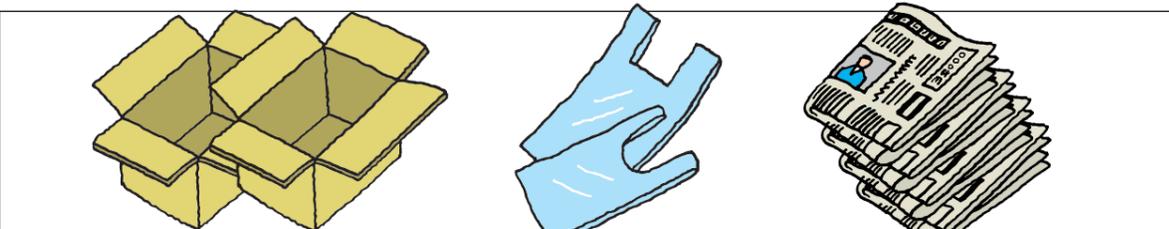
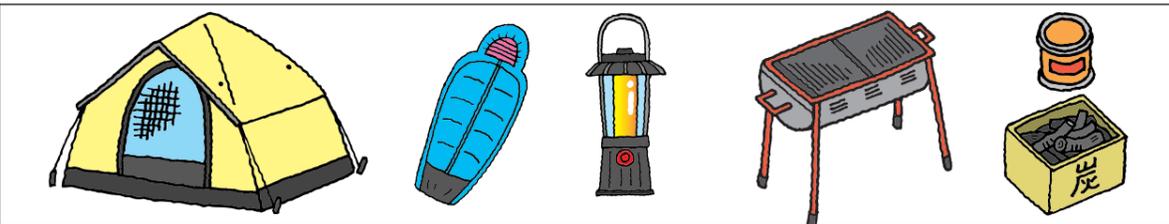
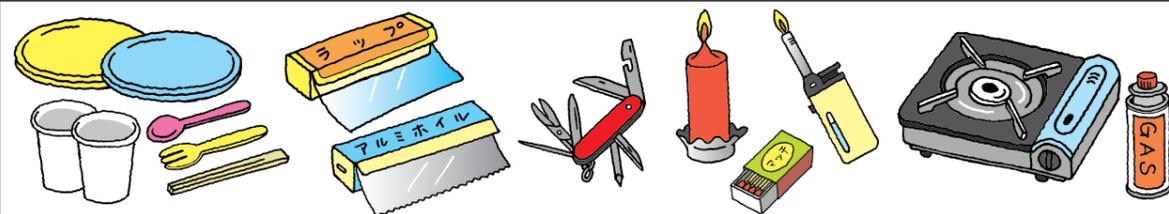
### 自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐなくなる可能性もあります。電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止し、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

#### 水・食料は…

非常食は最低でも3日分、できれば7日分を備蓄

大規模災害の場合、ライフラインや物流が復旧するまで長期に及ぶことが考えられるため調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。賞味期限にも注意を!!



家族みんなで  
考え、準備し、  
チェックしよう!



#### ↓非常備蓄品チェックリスト(例)

#### ↓数量

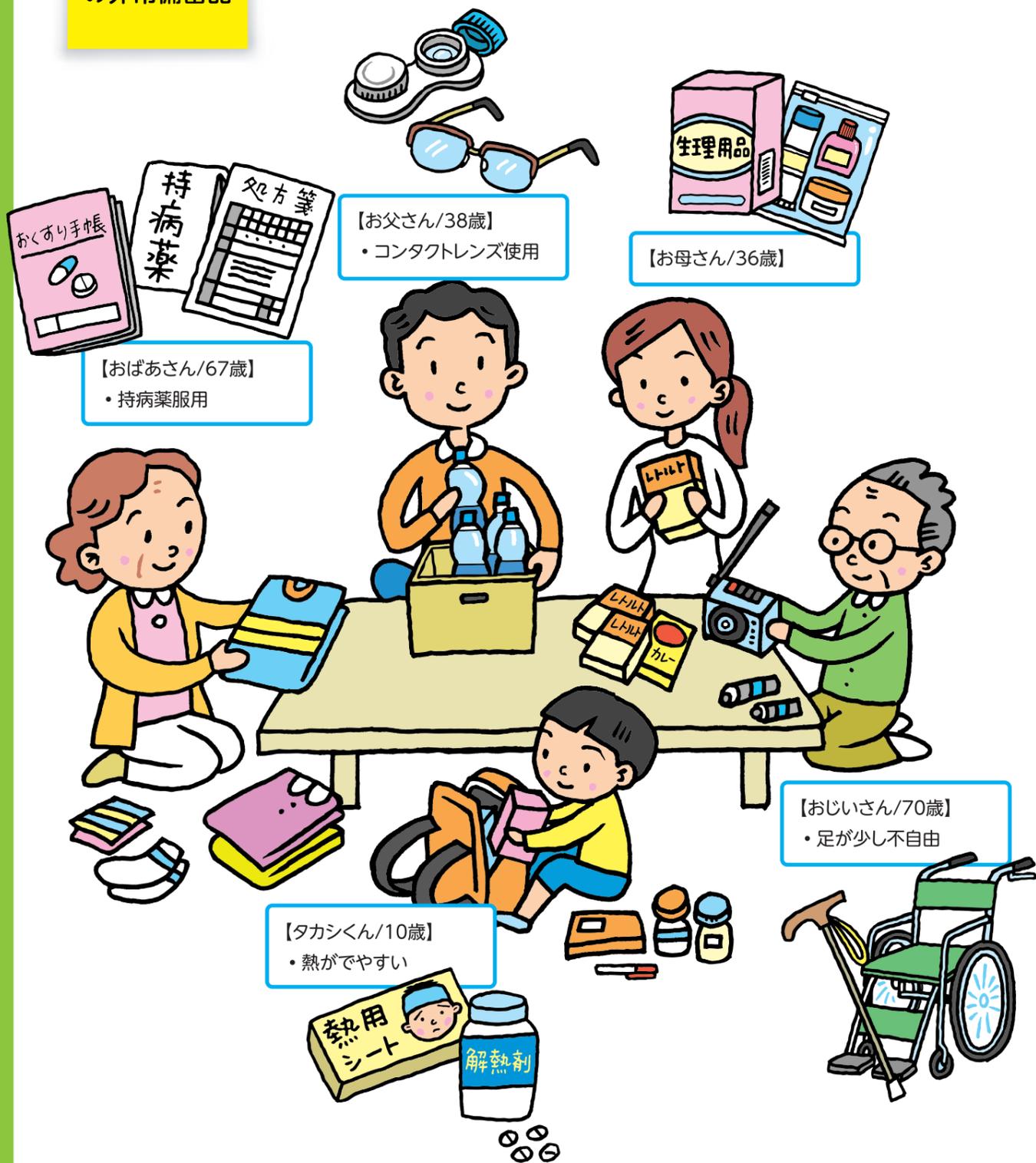
#### ↓備考欄

- 水(飲料用1日分は3ℓ×家族の人数)
- 食料(インスタント・レトルト・缶詰 など)
- 食器(スプーン・フォーク・割りばし・トレイ皿・使い捨てコップ)
- ラップ・アルミホイル
- ナイフ・缶切り・栓抜き
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ろうそく・マッチ・ライター
- アウトドア用品(テント・寝袋・ランプなど)
- バーベキューセット・木炭・固形燃料
- 梱包用ひも・風呂敷
- はさみ・カッター
- 布製ガムテープ
- 裁縫セット
- 着替え
- 洗面・風呂セット
- 段ボール箱
- ビニール袋・ゴミ袋
- 新聞紙
- トイレtpーパー・簡易トイレ
- ポリタンク(給水用)
- 台車・カート(飲料水などの運搬用)

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

5人家族  
「岡山さん家」  
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと  
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



↓「岡山さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

	品名	数量	品名	数量	
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	排泄備蓄	非常トイレ用凝固剤	35個/人
	ろうそく(マッチ共)	3本		黒ポリ袋(大)	35枚/人
	単3乾電池	10本/人		黒ポリ袋(小)	140枚/人
	携帯用USB充電器	1個		トイレットペーパー	2ロール/人
	手動発電ライト、ラジオ	1個		ウエットティッシュ	350枚/人
	アルミ蒸着保温シート	1枚/人		消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	5枚/人		スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚		密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本		防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人		簡易トイレ	1個
	布製ガムテープ	2巻		手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
	飲食備蓄	飲料水(500mLサイズ)		28本/人	衛生備蓄
清涼飲料水等(500mLサイズ)		7本/人	ドライシャンプー	1本/人	
米(10Kg入り)		1袋	使い捨てペーパー下着	14枚/人	
カセットコンロ(ガス)		1台	衣類用抗菌消臭スプレー	1本	
カセットガスボンベ 250g		2本/人	ウォータータンク(20L)	2個	
レトルト食品		14個/人	ポリ缶(18L)	2個	
チョコレート		3個/人	屋外用ゴミ箱	1個	
			ゴミ袋	70枚	
		消臭剤	1本		



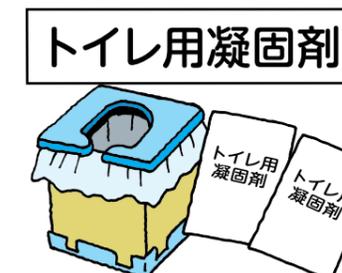
必ず備蓄しておきたいもの



長期保存できるペットボトルが便利です。



調理しなくても食べられる食料を備蓄しましょう。



水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄も楽です。

## 災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

### ローリング ストック

#### 災害食の備蓄はローリングストックで!

普段から少し多めに食料や加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



### 各家庭の 実情にあった 準備を

一人一人必要な物が異なります。  
各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



#### 乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- 抱っこひも
- バスタオル又はベビー毛布
- ガーゼなど



#### 妊婦のいる家庭

- 脱脂綿
- ガーゼ
- さらし
- T字帯
- 清浄綿および新生児用品
- ティッシュ
- ビニール風呂敷
- 親子健康手帳など



#### 要介護者のいる家庭

- 着替え
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常備薬
- 予備の眼鏡
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

#### アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。

#### ペットのいる家庭

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食など

#### ローリングストックのメリット

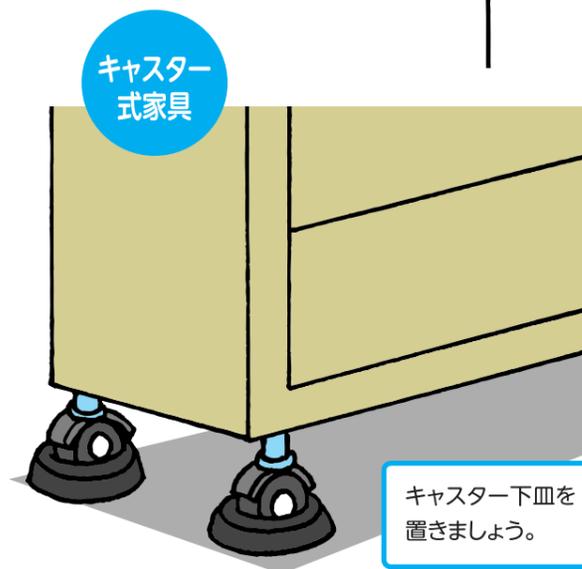
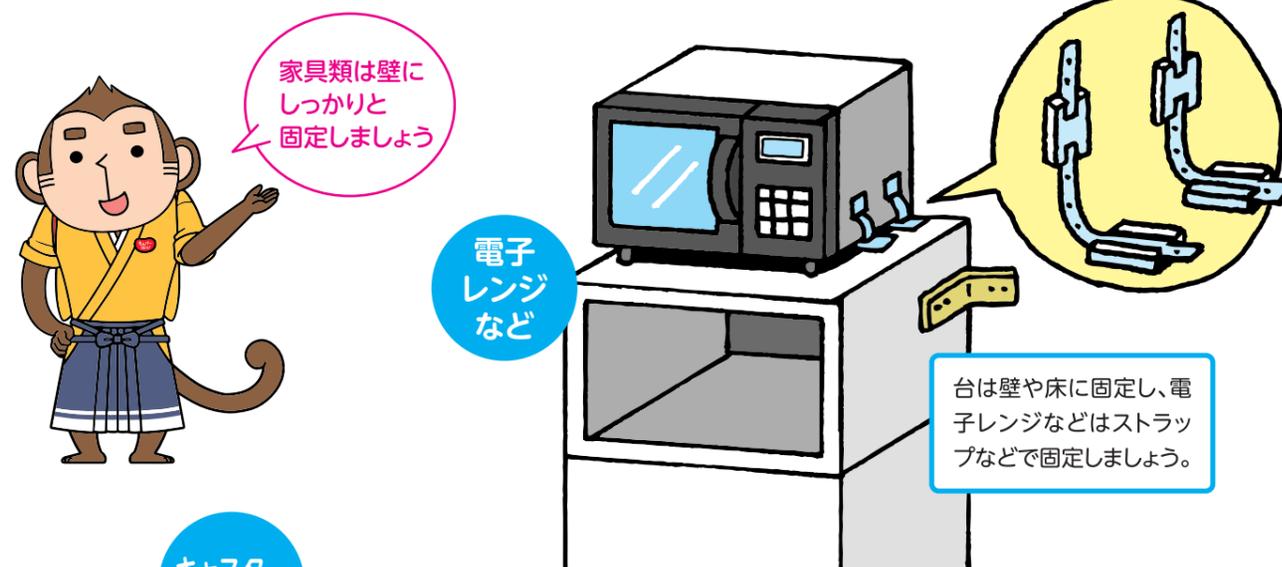
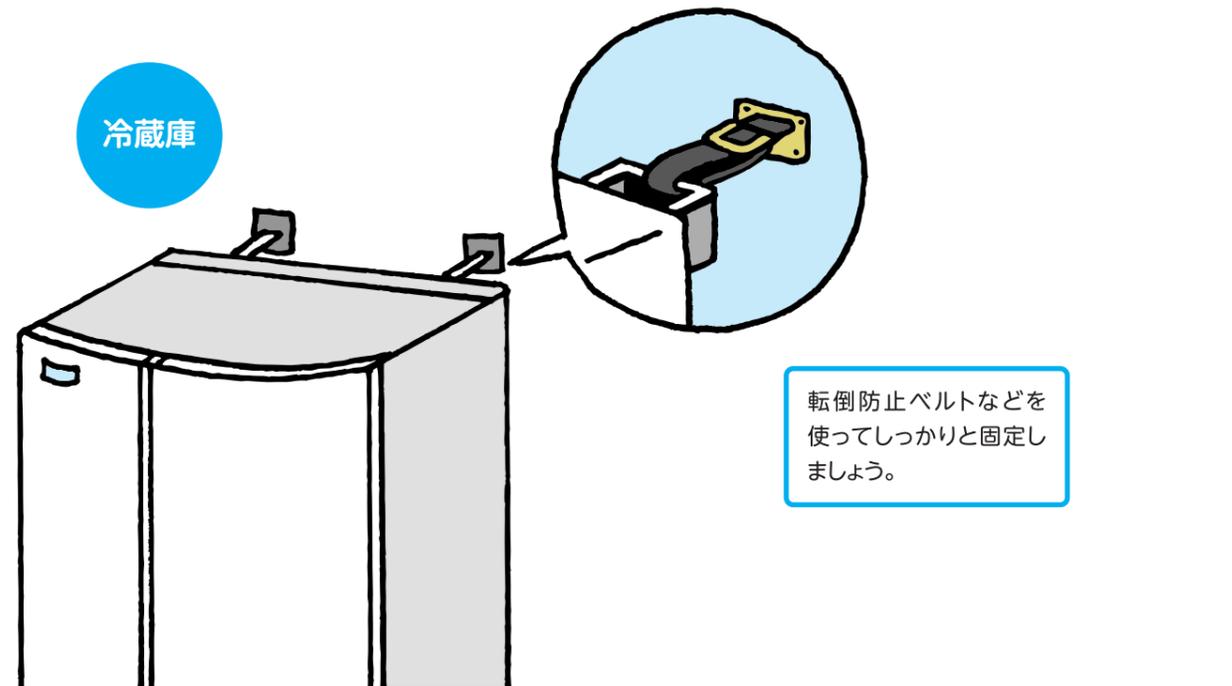
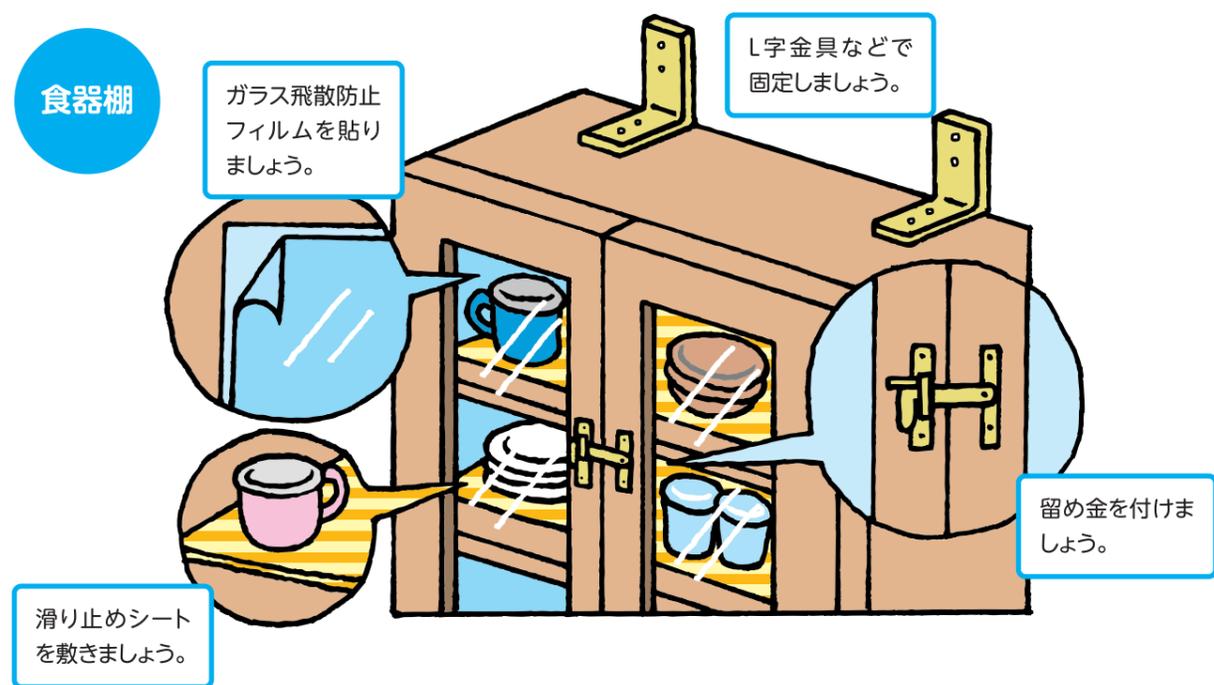
- 備蓄しやすい  
普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用する  
ので無理なく始められる。
- 保管場所を忘れない  
普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。
- 賞味期限を過ぎることが少ない  
普段の生活で使うものなので、賞味期限を過ぎることが  
少ない。(賞味期限に注意しましょう。)
- 災害発生時でも、平時に近い生活が送れる  
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と  
同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

#### ローリングストックしやすい備蓄品(例)

- <食料>  
水・米・缶詰(サバ缶、サンマ缶、ツナ缶、フルーツ缶など)・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)・栄養食品・甘い物(ようかんなど)・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)
- <日用品>  
トイレトペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウェットティッシュ・洗顔料・歯ブラシ・ボディシート・生理用品など

# 災害への備え

## 3 家具・家電の転倒・移動防止をしよう



**家具類固定の注意点**

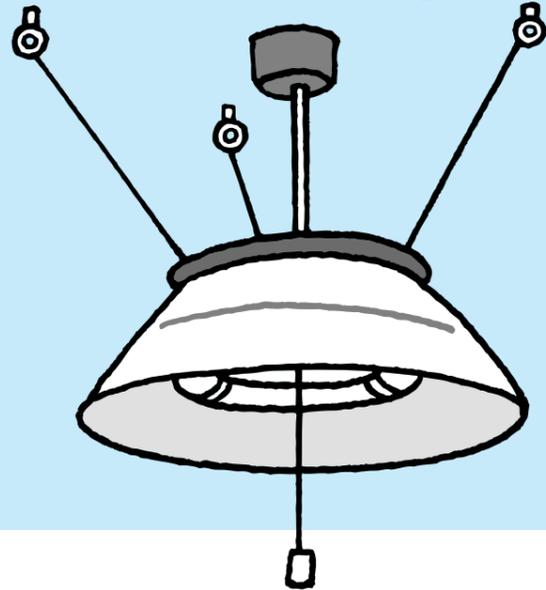
- 家具類の固定に最も適している箇所は壁です。
- 壁の中に入っている角材「間柱、胴縁」に取り付けましょう。

災害への備え 家具・家電の転倒・移動防止をしよう

リビングでは

照明器具

つり下げ式の場合は、ワイヤーなどで補強しましょう。天井に直接取り付けるタイプが安全です。



テレビ

ロープなどで壁に固定しましょう。



粘着マットなどの滑り止めを付けましょう。



照明器具

本棚

本棚

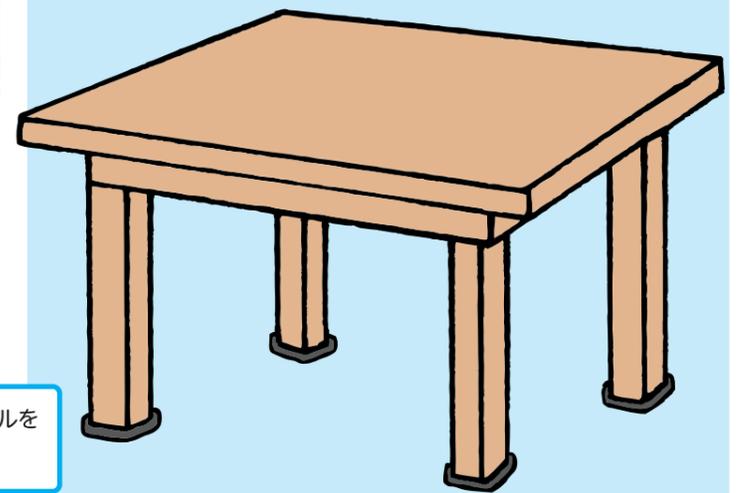
ベルトなどで壁に固定しましょう。

ベルトなどを取り付けて、本が飛びださないようにしましょう。



テーブルヤイス

滑り止めシールを貼りましょう。



# 災害への備え

## 4 家の中の安全を確保しよう



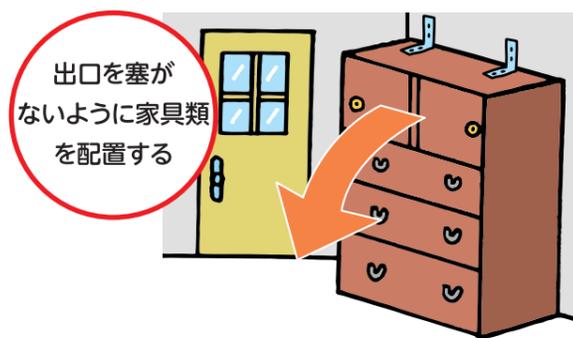
家の中に家具類のない安全な場所を確保する

部屋が複数ある場合は、人の出入りが少ない部屋に家具をまとめて置きましょう。



寝室には倒れてくるような家具類を置かない

地震が発生した時に、家具の下敷きにならないように倒れてくるような家具類は置かないようにしましょう。



出口を塞がないように家具類を配置する

万一、地震で家具が倒れても逃げ道を塞がないような配置にしましょう。家具類の固定をしましょう。



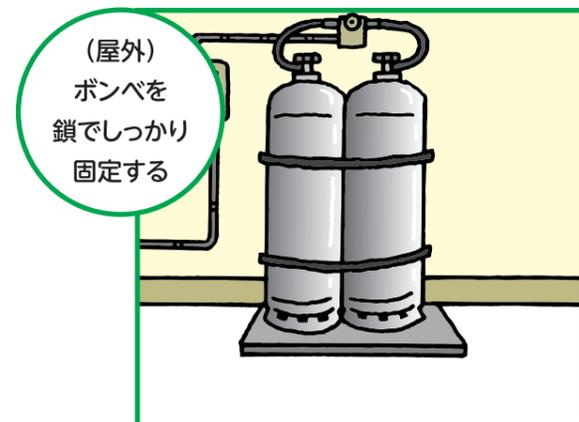
出入り口や通路には物を置かない

安全に避難できるよう、玄関など出入り口までの通路に倒れやすい家具類や物を置かないようにしましょう。



窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る

食器棚や額縁などのガラスにも飛散防止フィルムを貼りましょう。



(屋外)ボンベを鎖でしっかり固定する

# 災害への備え

## 5 家族で話し合おう

災害はいつ襲ってくるかわかりません。

災害の発生に備え、各自の役割分担や連絡方法、避難方法などをあらかじめ話し合っておきましょう。



家族で決めておく事

**1** 各自の役割分担を決める  
家の安全確認、備蓄品や非常持出品の確認を行うなど、家族の役割を決めて備えておきましょう。

**2** 連絡方法を決める  
災害伝言ダイヤルの使い方を練習しておきましょう。電話が不通になる場合に備えて安否確認の方法は複数用意しましょう。

**3** 避難場所を決める  
ハザードマップを確認して、あらかじめ避難場所を決めておけば、家族と再会できる可能性が高くなります。避難先としては、避難所だけでなく、安全な親戚・知人宅などへの避難も検討しましょう。

**4** 避難する時近所のだれに声をかけるか決める  
近所の人と話し合っておき、避難時に隣近所ではだれと一緒に避難をするか決めておきましょう。

**!** **安否確認の方法**  
●災害発生時、被災地エリア間の電話はつながりにくくなります。そんな時でも、被災地エリア外の電話は比較的つながりやすくなっています。  
●遠方の親戚や知人に連絡を取ることを決めておけば、安否確認に役立ちます。