

# 地震に備えましょう

五色園区自主防災隊

2024年 2月17日

参照資料

消防防災博物館HP、スーモHP、日進市HP

農林水産省HP、首相官邸HP

地域防災コーディネーター育成機構HP

1

過去に南海トラフで起きた地震

1707年 宝永地震

1854年 安政東海地震

1944年 昭和東南海地震

2024年 ? ? ? ?



147年

90年

80年

1. 住宅の危険個所をチェック

2. 家族との連絡方法の確認

3. 非常用品（備蓄品、非常持ち出し品）の置き場所の確認




2

## 1. 住宅の危険個所をチェック

1) 自分の住んでいる住宅の中ではどこが安全か、また危険なところはないか？

平成7年（1995年）の阪神・淡路大震災では、特に木造住宅の倒壊等による人的被害が多かったことから、住宅における被害の軽減に向けた取り組みの必要性が再認識されています。

住宅における地震被害から身を守るためには、住宅の耐震化を考えましょう。

耐震基準	震度5程度の中地震	震度6強程度の大地震
旧耐震基準 (1981年5月31日以前)	 倒壊・崩壊しない	規定がなかった
新耐震基準 (1981年6月1日以降)	 軽微なひび割れ程度にとどまる	 倒壊・崩壊しない

3

## 耐震補強方法の例

- ①打ち増しなど基礎部分の補強
- ②構造用合板や筋交いなど壁面の補強
- ③沿柱など建物の外側からの補強
- ④筋交いなどの補強
- ⑤ベランダなど「はね出し部」の補強
- ⑥屋根の軽量化
- ⑦柱の増設
- ⑧柱や梁などの交換、金具補強



4

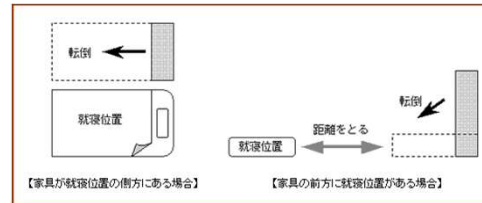
## 2) 家具は地震で倒れないか？

家具の転倒や落下などの住宅内部の危険を取り除く対策。

### ①家具の配置

寝室や子供・高齢者の部屋、出入口付近にはできるだけ背の高い家具は置かないようにしましょう。

就寝位置を家具から離したり、転倒しにくい側方としましょう。

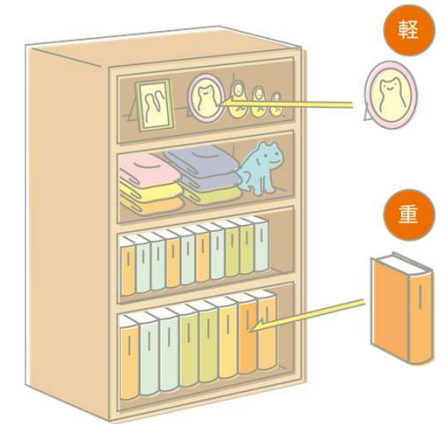


#### <参考>

就寝時は枕元にスリッパ、災害時ガラスが割れて飛散しているかもしれません。またコンタクト等使用されている方は眼鏡も忘れず置いておきましょう。

5

②重量のある家電製品はできるだけ低い位置に置くようにしましょう。  
本棚や食器棚では、重いものは下の棚に収納しましょう。



6

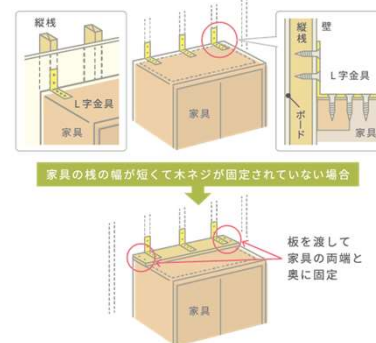
### ③家具の転倒防止

家具を正しく固定しましょう。転倒防止の器具を設置していても正しい使用方法でないと効果のないことがあります。

● 壁に直接固定する方法

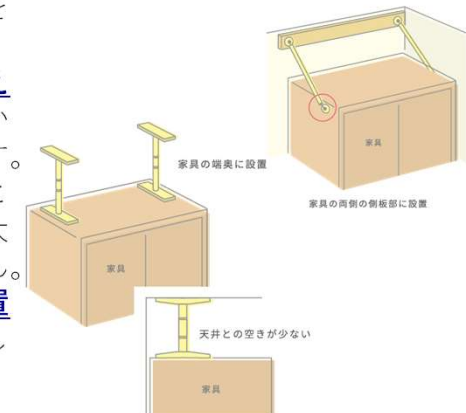
#### 固定場所

**柱や鴨居、壁の中の棧**を探し出し、L字型金具と木ネジなどで固定します。壁に固定する場合、棧以外のところに固定すると、地震の時に家具の重さで壁が崩れてしまう恐れがあります。



7

**柱や棧に固定できない場合**  
突っ張り棒タイプのものを使用する方法もあります。ただし、**天井に家具を支えられる耐力があるかどうか**を確認する必要があります。また、家具の上部と天井とがあまり離れていると、大きな効果は期待できません。  
**突っ張り棒を設置する位置は、家具上部の一番奥**とします。



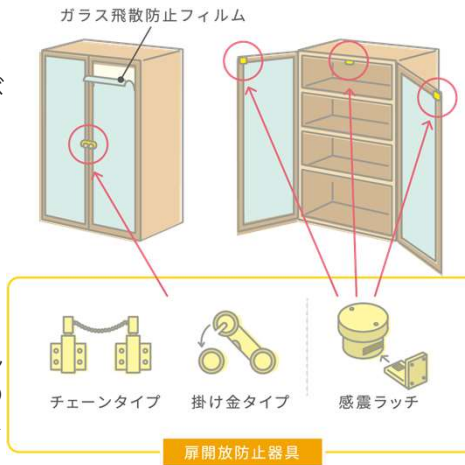
8

### 吊り戸棚や食器棚

地震時に中の収納物が飛び出してきて危険です。購入時に飛び出し防止機構のものを選ぶか、外付けのストッパー等を利用しましょう。

### 食器棚など

ガラスを使用している場合は、地震時にガラスが割れて飛び散ったり、避難するときに踏んでケガをする恐れがありますので、ガラス飛散防止フィルムを貼ると良いでしょう。



9

## 2. 家族との連絡方法の確認

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。次のことについて取り決めておきましょう。

自宅や勤務先周辺の緊急避難場所を把握しておき、被災時に落ち合う場所を定めておく。

家族全員が利用できる安否確認方法を把握しておく。

家族みんなが携帯電話を持っている場合でも、災害時は回線がつながりにくくなるため、連絡がとれない場合があります。安否確認には**災害用伝言ダイヤル171**という手段があります。<sup>10</sup>

## 3. 非常用品（備蓄品、非常持ち出し品）の置き場所の確認

備蓄品、非常持ち出し品の置き場所を決めておきましょう。また食べ物の賞味期限やラジオや懐中電灯の電池が切れていないかチェックしましょう。

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくようにしましょう。

11

非常用品には、大きく分けて**自宅で避難生活するための備蓄品**、**避難所などに避難するために持っていく非常持ち出し品**の2つに分けられます。



12

### 備蓄を行う上での注意点

目安として**最低限3日間**程度の水や食料品は備蓄しましょう。

家族構成、住居や地域の特性によって必要となるものは異なります。**自分や家族にとって本当に必要なもの**を考えて準備しましょう。

消費期限などと照らし合わせて定期的にチェックし、必要に応じて入れ替えましょう。

備蓄食料品を選ぶコツは、調理がいらず、すぐ食べられるものがよいでしょう。

13

**飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要**です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。



冬の寒さなど、**季節を考慮した用品**を備えておきましょう。

車載ジャッキやカーラジオなど、身の周りにあるものの活用を考えておくとよいでしょう。



(一例として、ペットボトルで簡易ランタンを作る、レジ袋とタオルでオムツを作るなど)

スマートフォンの予備バッテリー (PSE マーク付) など、必要な電源を確保しておくといよいでしょう。

14

### 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例

飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)

常食 3日分の食料として、ご飯 (アルファ米など)  
ビスケット、板チョコ、乾パンなど

簡易トイレ、携帯トイレ  
トイレトーパー、ティッシュペーパー、マッチ  
ろうそく、カセットコンロ など

15

トイレについてのポイントは4つ

#### 1.「トイレは避けられない生理現象である」

食事は我慢できてもトイレは1日も1時間も我慢ができるものではない。

#### 2.トイレというのは日常生活のなかで1番回数が多い行為である。

入浴は最低1日1回、食事は通常3回。しかし、トイレは何と5回から6回、多い人では10回も11回も12回もするという方がいらして、これだけ多い日常行為である。

#### 3.トイレについてだけは事前に防ぐことができる、事前防災として対策が可能なものである。

#### 4.トイレについては、自助、共助が最も大切だということ。

災害時にトイレを他人に頼るというスタンスはとても困ると思いますので、トイレに関しては、自分たちのことは自分たちでやる！



携帯トイレと簡易トイレは別物

便座があるかないかが大きな違い。

簡易トイレは便座があり、「便座だけ」のものも簡易トイレ、  
「便座と携帯トイレがセットになっているもの」も簡易トイレ。



17

携帯トイレは便座がなく、そのまま使えるものや便座にセットして使うもののことを言う。

凝固剤と袋がセットになっているものや、凝固剤が袋の中に既にセットされてすぐ使えるもの、簡易の段ボールがついているものや、凝固剤のみの物などがある。



18

携帯トイレは、1回ごとに1枚必要。

それでは、何枚くらい備蓄が必要なのか？

トイレには1日に何回行きますか？

5回から6回？多い人は10回ぐらい？

自分の行く回数を考えて用意しましょう！

国の防災基本計画で、最低3日分から推奨1週間分と言っていますので、最低でも1人当たり、15回分から35回分必要なわけです。

19

### ローリングストックによる食料備蓄の実践

災害が起こると食料の確保が最優先されます。備蓄の必要性を感じている方も、実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、賞味期限を考えて古いものから消費して、消費し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です。

日常生活で消費しながら備蓄することで、消費と購入を繰り返しながら、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。



20

## 非常持ち出し品

災害の状況によっては、避難を余儀なくされることもあります。避難する時に持ち出す『非常持ち出し品』を準備しておきましょう。両手が使えるリュックサックなどに、避難の時必要なものをまとめて、目のつきやすい所に置いておきましょう。

非常持ち出し品には、**一時持ち出し品**と**二次持ち出し品**の2つがあります。**災害時に必要なものは、一人ひとり、異なる**ので、自分用にアレンジして準備しましょう。



21

非常用持ち出しバッグの内容の例（人数分用意しましょう）

## 一次持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すものです。  
リュックなどに入れる重さの目安は、

**男性で15キロ**      **女性で10キロ**程度

貴重品、携帯ラジオ、懐中電灯、救急薬品  
非常食料、水、その他

22

## 二次持ち出し品

避難した後で少し余裕が出てから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で、避難生活を送る上で必要なものです。

食料

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。缶詰やレトルト食品、切りもち、チョコレート、梅干し、チーズ、調味料など

燃料・その他

カセットコンロ、固形燃料や予備のガスボンベ、アウトドア用の携帯コンロ、携帯トイレ、洗面具、歯ブラシ（家族分の本数）、生理用品、ビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙など

23

備蓄はどこまですればいいのか？

**最低限3日分**  
**できれば1週間分**  
**用意しましょう！**

24



# ブロック塀の点検をしよう！

みなさんの周りにあるブロック塀は、見かけはしっかりしていても安全性に欠けるものがたくさんあります。危険なブロック塀をなくすよう、ブロック塀の自己点検を行いましょう。

※わからない項目については専門家に相談しましょう。



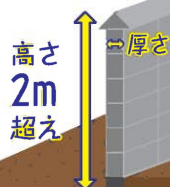
ひとつでも該当していれば、安全性に欠けると考えられるため、改善等を行う必要があるよ！



check!

高さが2mを超える。

(厚さが15cm以上であれば2.2m)



ほおーサイズきょうだい



木造住宅の耐震化を進めるために日々努力する3人きょうだい。ブロック塀の安全対策にも取り組んでいます！

次男(公務員) 長女(設計士) 長男(大工)

check!

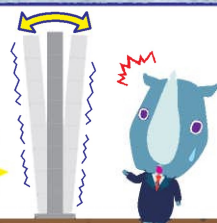
厚さが10cm未満である。



check!

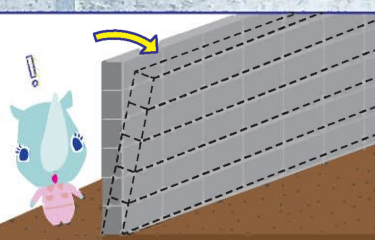
ぐらつきがある。

調べる時は、周囲に人がいないか確認して前方に押してみる。



check!

傾きがある。



check!

亀裂・目地割れがある。



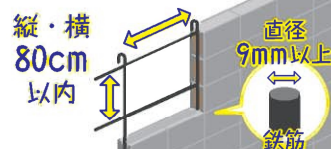
check!

透かしブロックが連続で配置してある。



check!

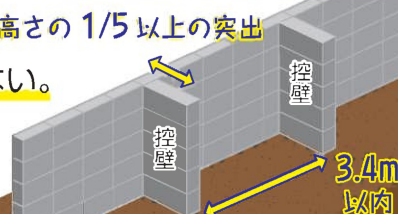
鉄筋が入っていない。



## ↓ ブロック塀の高さが1.2m超えの場合 ↓

check!

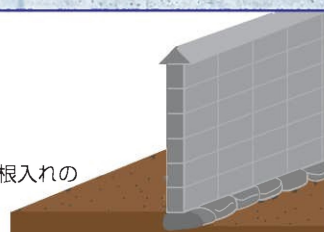
高さの1/5以上の突出  
控壁がない。



check!

コンクリート基礎がない。

(高さ1.2m超えの場合、根入れの深さ30cm未満である。)

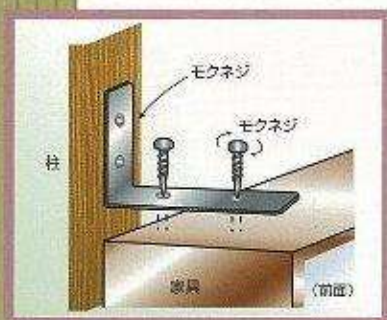




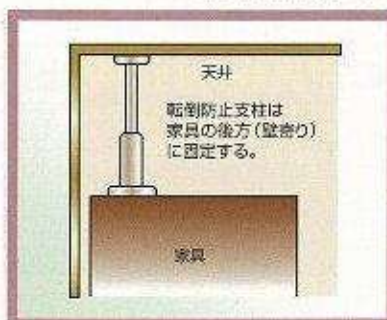
# 家具や壁の形態ごとの転倒防止対策

## ●家具と壁体等とを固定する方法●

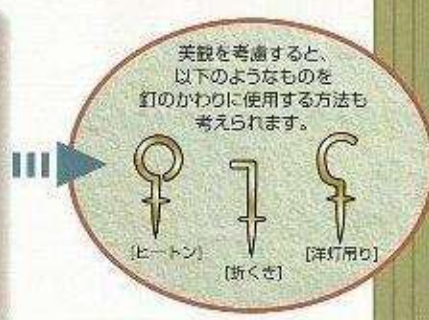
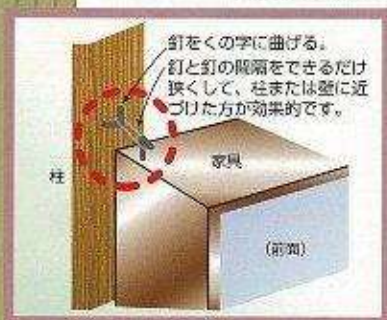
【L型金具で2カ所を固定する】



【家具転倒防止支柱で2カ所を固定する】

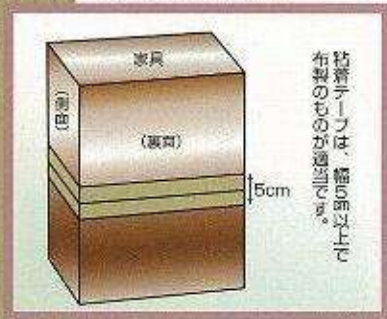


【釘と針金で2カ所を固定する】

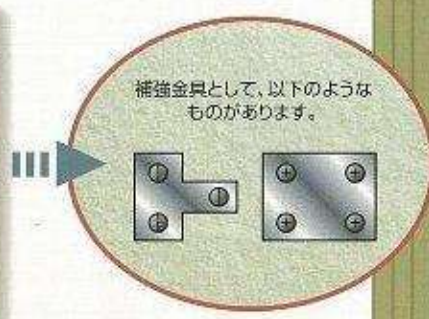
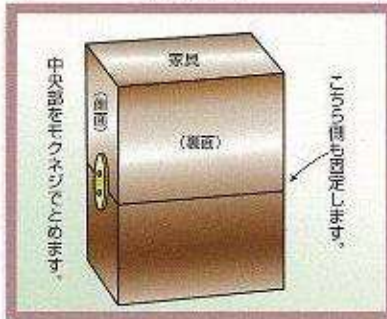


## ●二段、三段重ねの家具を安定させる方法●

粘着テープで裏面や両側の継ぎ部分を貼る



両側の継ぎ部分を補強金具で固定する



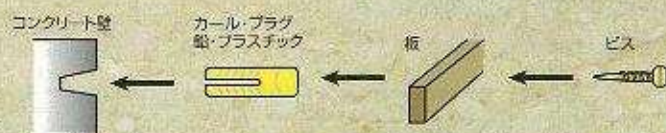
壁面等の構造上の理由で、直接家具を固定することができない場合の対策。

マンション等のコンクリート壁面に固定する

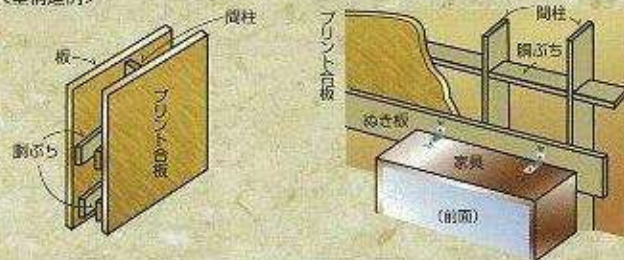
コンクリート壁面にドリルで穴をあけ、カールプラグを差し込み、さらにビスをネジ込んで補強横架材(ぬき板等)を取付けたうえで、先に説明した方法等を利用して家具を固定します。

大壁(柱のみえない壁)に固定する

間柱、胸ぶちのみつけ方は、金づち等で軽く表からたたいて、音の変化で見極めます。間柱と間柱の間に補強用の横架材(ぬき板等)を取付けて、これに家具を固定します。



<大壁構造例>



お問い合わせ先

日進市 防災交通課 危機管理係

TEL 0561-73-3279



# 災害用伝言ダイヤル（171）

大災害発生時に、被災地内の電話番号に限り利用可能なサービスとして、局番なしの「171」に電話をかけると、音声ガイダンスに従って安否などの伝言を音声で録音することができます。被災者の家族等が全国どこからでもその伝言を再生し安否を確認できたり、被災者に対する伝言を録音したりすることができるサービスです。一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話から利用できます。



## 被災地から

停電、被災により自宅の電話が使えない場合や、避難等により電話に応答できない場合に伝言を録音することができます。メッセージを伝えたい人には、あらかじめ災害用伝言ダイヤルを利用することを伝えておく必要があります。

## 被災地外から

被災地へ向けての通話がつながりにくい状況になったときや、呼出しても応答のないときに、録音された伝言を聞くことができます。

（ご利用できる電話）

一般電話（プッシュ回線、ダイヤル回線）

公衆電話 ・ 携帯電話、スマートフォン

※一部利用できない場合がありますので、ご契約の通信事業者へご確認ください。

災害時、NTTが避難場所などに設置する特設公衆電話

## 運用条件

登録できる電話番号（被災地電話番号）

災害により電話がかかりにくくなっている地域の電話番号

伝言録音時間

1 伝言あたり 30 秒以内



伝言保存期間  
災害用伝言ダイヤル（171）の運用期間終了まで（体験利用時は、体験利用期間終了まで）  
※保存期間を経過した時点で自動的に消去されます。

伝言蓄積数  
1つの電話番号につき1～20伝言

利用料金  
伝言の録音・再生時の通話料がかかります。伝言録音等の利用料は無料です。  
※避難所等に設置する特設公衆電話からのご利用は無料となります。

## 使用方法

「171」をダイヤルし、ガイダンスに従ってご自宅の電話番号を入力してから、メッセージを録音または再生します。特定の人だけにメッセージを伝えたい場合には、暗証番号を設定することができます。メッセージを伝えたい相手には、あらかじめ暗証番号を伝えておく必要があります。



---

# 体験利用

## 【NTT東日本】

NTT東日本では、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えておくことができるよう、期間を限定してサービスを提供しています

### 体験利用提供日

月1日 00:00 ～ 24:00（1月1日を除く）

正月3が日（1月1日0:00 ～ 1月3日24:00）

防災週間（8月30日 9:00 ～ 9月5日 17:00）

防災とボランティア週間（1月15日 9:00 ～ 1月21日 17:00）

### 提供条件

蓄積伝言数：20伝言 伝言録音時間：30秒 伝言保存期間：体験利用期間終了まで

NTT東日本 [体験利用のご案内（外部リンク）](#)

## 【NTT西日本】

NTT西日本では、災害発生に備えて利用方法を事前に覚えておくことができるよう、期間を限定してサービスを提供しています。

### 体験利用提供日

月1日 00:00 ～ 24:00（1月1日を除く）

正月3が日（1月1日0:00 ～ 1月3日24:00）

防災週間（8月30日 9:00 ～ 9月5日 17:00）

防災とボランティア週間（1月15日 9:00 ～ 1月21日 17:00）

### 提供条件

蓄積伝言数：20伝言 伝言録音時間：30秒 伝言保存期間：体験利用期間終了まで

NTT西日本 [体験利用のご案内（外部リンク）](#)

### （参考）

NTT東日本災害伝言ダイヤル（[外部リンク](#)）

NTT西日本災害伝言ダイヤル（[外部リンク](#)）

# 少し多めに 買い おき

～家庭備蓄のススメ～

**地震**などに備え

家庭でも備蓄を

**最低で3日分  
できれば1週間分**

飲んだ分を補充  
しておこう



お買い得だから  
多めに買って  
買いおきしよう



※防災基本計画（中央防災会議）では、家庭での最低3日間、  
推奨1週間の食料備蓄の普及を図ることとしています。

# まずはここから食料品備蓄をはじめましょう

- 備蓄食料品は、主食（炭水化物）＋主菜（たんぱく質）の組合せで、最低でも3日分、できれば1週間分程度を確保しましょう。
- ライフライン（電気、ガス、水道）が停止する場合を想定し、水と熱源（カセットコンロ等）は、1週間程度（水21ℓ、ボンベ6本程度）あれば安心です。

## 【水】



飲料水として、  
1人当たり1日1リットルの  
水が必要です。調理等に使用する  
水を含めると、3リットル程度あ  
れば安心です。

## 【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、簡  
単な調理に必要です。

ボンベも  
忘れずに。



## 【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

**備蓄の柱！**

2kgの米が1袋

あると、水と熱源があれば、

（1食＝0.5合＝75gとした場合

約27食分

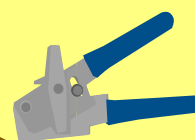
になります。



## 【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、  
そのまま食べられる  
ものを選ぶと便利です。



## ローリングストック法について💡

普段の食料品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充するローリングストック法を実践すれば、手軽に備蓄に取り組むことができます。

### その1

普段の食料品を  
少し多めに買い置き  
（保存期間の長いものを）



### その2

チェックリストを作成  
し、賞味期限を考えな  
がら消費

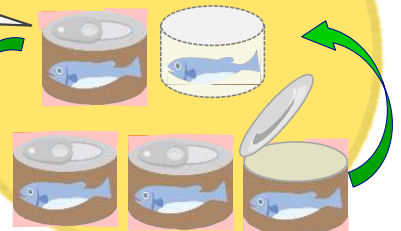


### その3

消費した分を補充

1缶補充

1缶食べたら





# 備蓄食料品はどこで買えるの？

スーパーマーケットやホームセンター、百貨店、インターネット通販などで買うことができます。アルファ米や、加熱なしで美味しく食べられるパン、フリーズドライの即席スープなど豊富に取り扱われています。

購入した備蓄食料品は、缶詰やレトルトパックなどに分類して賞味期限順に並べて保管すると便利です。



## 家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

### ● 必需品

- ・ 水 **2L×6本×4箱**

※ 1人1日おおよそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



好みのお茶や清涼飲料水などもあると便利

- ・ カセットコンロ **1 2本**
- ・ カセットボンベ

※ 1人1週間おおよそ6本程度

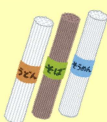


### ● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保)



- ・ 米 **2kg×2袋**

※ 1袋消費したら1袋買い足す  
(1食ひとり75g程度)



- ・ 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

そうめん2袋 (300g/袋)  
パスタ2袋 (600g/袋)



- ・ カップ麺類

**6個**



- ・ パックご飯

**6個**

- ・ その他 (シリアルなど)



**適宜**

### ● 主菜 (タンパク質の確保)



- ・ レトルト食品

牛丼の素、カレー等18個  
パスタソース6個



- ・ 缶詰 (肉・魚)

お好みのもの18缶

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事



### ● 副菜・その他 **適宜**



- ・ 日持ちする野菜類 (たまねぎ、じゃがいも等)

- ・ 梅干し、のり、乾燥わかめ等

- ・ 野菜ジュース、果汁ジュース等



- ・ インスタント味噌汁や即席スープ



- ・ 塩、砂糖、しょうゆ、めんつゆ等の調味料



# 家族の健康に配慮

高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

## 高齢者・乳幼児



\* 高齢の方でも食べやすいおかゆ



\* ミルクアレルギー対応の粉ミルク

## 慢性疾患



\* 腎臓疾患の方向けの低タンパクご飯

## 食物アレルギー



アレルゲン27品目不使用

\* 特定原材料27品目不使用のシチュー

# スマイルケア食の備蓄のススメ

スマイルケア食とは、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよい人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

食品に表示される青、黄、赤マークにより、それぞれの方の状態に応じた食品の選択に役立ちます。

ご家族に高齢の方がいらっしゃる場合は、それぞれの方のニーズに応じて「スマイルケア食」を備蓄に取り入れてみませんか。

もっと詳しくは・・・

スマイルケア食 農林水産省

～新しい介護食品～  
スマイルケア食



QRコードから  
もホームページに  
アクセス  
できます！



<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

詳しくは農林水産省WEBサイトの  
「家庭備蓄ポータル」で！

農林水産省 大臣官房政策課 食料安全保障室

TEL: 03-3502-8111 (代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- ☐ 水
- ☐ 食品  
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ 紐なしのズック靴
- ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ろうそく
- ☐ 救急用品  
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ ブランケット

- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ タオル
- ☐ ペン・ノート

### 感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

### 一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品  
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

## 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー      | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

## 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の见えないごみ袋 |                                      |

## 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                  |                                       |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食     | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド   | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 備蓄品

お家に備えておくもの！

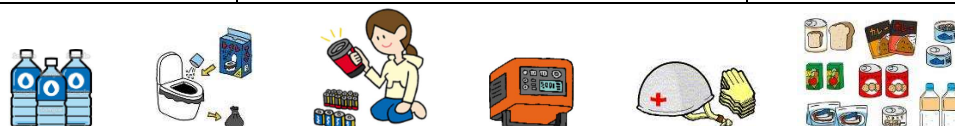
- ☐ 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

# 「在宅避難」するための備蓄品チェックリスト ～1週間分以上の備蓄をしよう！～

“わが家に必要な” 備蓄品を書き出そう	備考（どのくらい必要か？など）	消費期限など

みんなで話し合いましょう



## 【標準備蓄品】

	備蓄品名	備考	メモ、チェック
--	------	----	---------

必要なものに◎または○、不要なものに×、十分備蓄しているものにしをつけてください

## 水（最低 1 週間分）

●	飲料水	おひとり・1 日あたり 3ℓ	
●	ポリタンク・給水袋	厚手のゴミ袋 2 枚などで代用も	

## 食料品・保存食（1 週間分、基本はローリングストック＝多めに購入して、古い物から消費）

—	まず冷凍庫・冷蔵庫の食材から	生物は火を通すか、避けた方が賢明	
○	主食（レトルトご飯、乾麺など）	アルファ米、缶詰パンなど	
○	主菜（缶詰、レトルト食品など）		
○	みそ汁、スープ、ジュース		
※	アレルギー対応非常食		
○	栄養補助食品	栄養ドリンク、サプリメントなど	
○	菓子類	チョコ、クラッカー、羊かんなど	

## 調理補助品

●	カセットコンロ	使用期限 10 年以上は発火する危険も	
●	カセットボンベ	1 本あたりおよそ 1 時間の燃焼時間	
●	ラップ	保温、食器や紙皿の下敷、止血にも	
●	紙皿、紙コップ、割りばし	使い捨て食器は水の節約に有効	

## トイレ・衛生用品

●	携帯トイレセット（凝固剤、収便袋）	高吸水性樹脂＋新聞紙＋防臭剤で予備も	
	組立式簡易トイレ	大きめのバケツなどで便器の代用も	
●	トイレットペーパー	1 人・1 週間で 1.5 ロールが目安	
●	ゴミ袋（大）	45L、トイレの便袋や給水袋にも	
○	トイレ専用ふた付バケツ（3 分別）	3 分別法（尿・便・紙類）	
	液体歯磨き	ウェットティッシュタイプも	
	からだ拭きボディタオル	大判のウェットシートで代用も	
	ドライシャンプー	手袋タイプの泡なしシャンプー	

感染症対策用品（基本は使い捨て）				
●		マスク	できるだけ不織布マスク	
●		消毒液・スプレー（手指消毒）		
●		除菌ウェットシート・ティッシュ	体拭きにも	
●		次亜塩素酸液	定期的にテーブルや手すりなどを拭く	
○		キッチンタオル		
○		ラテックス手袋	直接圧迫止血時にも	
		感染対策ゴミ専用ふた付バケツ	収便袋やマスク等はふた付専用バケツに	
救急・救命用品、安全対策用品				
●		救急箱・救急セット	体温計や止血パッドを忘れずに	
○		防災ホイッスル	少しの呼気で存在を知らせる、防犯にも	
○		ヘルメット・防災ずきん	折りたたみ式ヘルメット	
停電対策用品				
○		自家発電機・ガソリン	燃料のガソリンの保管・取扱いは要注意	
○		ケイタイ電話の予備バッテリー	マイカーがあれば車での充電も	
○		手回し充電式などのラジオ	ライト・ケイタイ充電機能付	
●		LED 懐中電灯・ヘッドライト	コソウトに常時差し込んでおく懐中電灯	
●		LED ランタン・防災用ロウソク	懐中電灯+ペットボトルで代用も	
●		乾電池（単3）、特殊電池	単3電池で単1・単2仕様にする	
日用品				
●		軍手		
●		新聞紙	防臭、保温、折って食器やスリッパなど	
●		マッチ・ライター		
●		レジ袋、ポリ袋（大・中・小）	収便、手袋やおむつの代用、ご飯たき…	
※		使い捨てコンタクトレンズ、ルーペ		
季節対策用品				
		使い捨てカイロ		
		非常用ブランケット		
		熱さまシート、冷感タオル		
		扇風機		
女性向け				
●		生理用品		
乳幼児向け				
※		紙おむつ、お尻拭き	お尻拭きは大人の体・顔拭きにも使える	
※		液体ミルク・粉ミルク		
※		ベビーフード、離乳食		
高齢者向け				
※		紙おむつ、お尻拭き（大人用）		
※		とろみ剤		

●必ず備えてください ○できるかぎり備えてください ※状況によって必須です （ 年 月 日）

**DCO（一般社団法人 地域防災コーディネーター育成機構）**