

防災準備編

すぐに集められる防災グッズ

非常時に「あってよかった」防災グッズをまとめました。リストを参考に個人や家庭に必要なものをしっかり準備して、災害が起きてもあわてない防災対策を心がけましょう。

● 基本の備蓄リスト

防災リュック

- 水
- 携帯食(乾パンや水をそいでつくるアルファ化米など)
- モバイルバッテリー
- ラジオ、電池
- 手袋
- 救急セット
- ライト(懐中電灯など)
- 健康保険証や免許証のうつつ
- 数日分の着替え
- 保温アルミシート
- お薬手帳(コピー)
- 新聞紙
- タオルやてぬぐい
- 歯ブラシ
- ウェットティッシュ/おしりふき
- ビニール袋(大・小)/防臭袋
- マスク
- 携帯トイレ
- ガムテープ/養生テープ
- メモ用紙/ペン(油性ペン)
- 手指消毒剤
- 常備薬
- 体温計

家のストック

- 水(飲料用、生活用)
- トイレトーパー
- ゴミ袋
- 保存のきく食品(缶詰など)
- レトルト食品、乾物など
- ラップ、アルミホイル
- キッチンバサミ
- バケツ
- カセットコンロ、ボンベ



● ローリングストック



ローリングストックとは非常食を大量に蓄えておくのではなく、普段の買い物で少し多めに食材を買い、使った分をまた買い足す方法です。消費期限が過ぎてしまうことが少なく、安定的に食材を備蓄できます。



音声コード掲載

ポイント1

家族が好きなお菓子やレトルト食品など常温で保存できるものを蓄えるようにしましょう。

ポイント2

水などは、キッチンカウンターの下やクローゼットを活用するなど、分散してストックしましょう。

ポイント3

薬や化粧品、ベビーフードなども避難生活では入手しづらくなるので、併せてストックしておきましょう。

ポイント4

古いものを左に、新しいものを右に置くなど保存する位置を決め、古いものから使っていきましょう。

● あってよかった！役に立つ！防災グッズ10選

1 水のいらないシャンプー

災害時、水は貴重です。長期間お風呂に入れないときでも、水のいらないシャンプーは役に立ちます。



2 マウスウォッシュ

口腔ケアは身体の健康にもつながります。歯磨きができないときでもマウスウォッシュで口内をケアすることで病気予防にもつながります。



3 うわぐつ

物が散乱している所を裸足で歩くのは危険です。けが対策や避難所での上履きになるので用意しておきましょう。



4 基礎化粧品など

ケア用からメイク用まで最低限のものを用意しておきましょう。オールインワンジェルがあれば便利です。



5 カイロ

身体を冷やさないことが体調管理につながります。また、離乳食などを温めるときにも使えます。



6 虫よけグッズ

虫対策も大切です。自分や環境に合ったものを準備しておきましょう。



7 アロマオイルなど

災害が起こると、ストレスが溜まってしまう。そんなとき、自分の好きな香りを嗅ぐと気分転換になります。



8 保冷保温のきく水筒

お湯をもらうときなどに便利です。温かいものを飲むと心も落ち着きます。また赤ちゃんのミルクを作るときにも使えます。



9 レインコート

雨合羽としてだけでなく、寒さをしのぐこともできます。



10 生理用品・パンティライナー

下着の清潔さを保つためにも多めに用意しておきましょう。また、傷の手当てやガーゼとしても役立ちます。



ママ・妊婦の場合

日用品

- 紙おむつ
- おしりふき
- ブランケット
- 母乳パッド
- おもちゃ(音が鳴らないものがベスト)
- 哺乳瓶

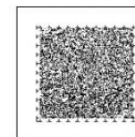
- おんぶ紐、だっこ紐
- 母子健康手帳
- 子どもの衣類
- 紙コップ、スプーン
- 授乳ケープ
- ガーゼハンカチ
- 出産準備品
- 健康保険証と子ども医療受給者証のコピー

食料品

- 離乳食
- 粉ミルク
- 飲料水
- おやつ
- アレルギー対応食

高齢者・介護者がいる場合

- 大人用おむつ、紙パンツ
- 杖
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 健康保険証のコピー
- 介護用品
- 老眼鏡
- 補聴器(補聴器用電池)



音声コード掲載