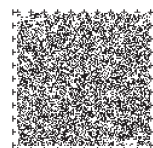
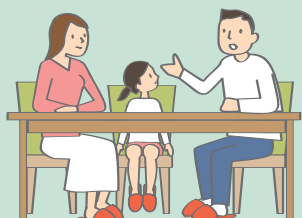




第2章

後悔しないためにも
備えよう



日頃からできる事前の備え

第2章

後悔しないためにも備えよう

食料備蓄とローリングストック

災害時には、食料や物資が不足する可能性があります。被災したときの自宅での生活に備えて、食料を備蓄しておくことが大切です。ローリングストック（循環備蓄）により、無理なく備蓄を行いましょう。



ローリングストックにおすすめの食材

備蓄食料は、日常使いにも便利な缶詰や乾物、日持ちのする根菜類、芋類などを用意しておき、消費期限や賞味期限などを定期的にチェックする習慣を付けましょう。

おすすめ
ストック食材

豆類	大豆の乾物・大豆水煮の缶詰など	芋類	じゃがいも・さつまいもなど
種子類	ゴマ・アーモンド・ピーナッツなど	野菜類	根菜類など
キノコ類	干し椎茸・キノコ類の缶詰など	魚類	缶詰・鰹節・にぼしなど
海藻類	乾燥わかめ・昆布・海苔など	その他	常温保存のレトルト食品

長期保存可能な食品（レトルト、缶詰など）を家族の人数分×最低3日分、できれば7日分ストックしよう。



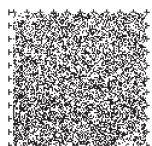
非常食は食べてみて、自分の口に合うものを用意しよう。食事は避難時の心の負担を軽減してくれるんだ。



飲料水と簡易トイレの備蓄

災害時は水道や下水道、浄化槽等が使えなくなることがあります。市販のミネラルウォーターなど、長期保存が可能な飲料水の備蓄と、使い捨て簡易トイレの備蓄が重要です。

備蓄量の目安は飲料水が1人1日3L、簡易トイレが1人1日5回分。家族の人数分×最低3日分、できれば7日分ストックしよう。

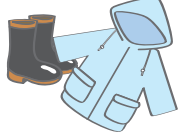
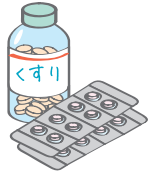


必需品！非常用持出袋 ～準備品のチェックリスト～

「非常用持出袋」は、指定避難所等への避難が必要になった場合の大きな支えとなります。チェックリストを参考に準備してみましょう。非常用持出袋は普段からわかりやすい場所に常備し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

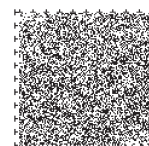
避難するときは普段持ち歩いている貴重品も忘れないようにしましょう。

✓ 非常用持出袋に常備するもの

☐ 飲料水 Drinking water  (1人あたり 500ml×3本)	☐ 缶詰や乾パン等 食料品 Groceries 	☐ 下着 Underwear 	☐ 防寒着 Winter clothes 	☐ 軍手 Work gloves 
☐ 雨具 Rain gear 	☐ 持病の薬・ 常備薬 Medicine 	☐ 体温計 Thermometer 	☐ マスク Surgical mask 	☐ 消毒液 Sanitizer 
☐ 簡易トイレ Portable toilet  (1人あたり 1日5回分)	☐ 懐中電灯 Flashlight 	☐ 電池式ケータイ/ スマホ充電器 Portable battery charger 	☐ 携帯ラジオ Portable radio 	☐ 予備の電池 Batteries 

✓ いざというとき非常用持出袋に入れる貴重品など

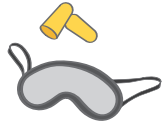
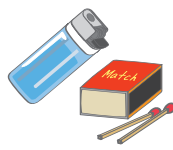
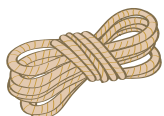
☐ 財布 Wallet	☐ 通帳 Passbook	☐ 印鑑 Seal
☐ ケータイ/スマホ Mobile phone	☐ 保険証 Insurance card	☐ 免許証 Driver's license
☐ お薬手帳 Medication record book		



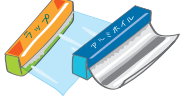
あったら便利！防災グッズ

いざとなったときに安心＆便利なグッズをチェックしてみましょう。

✓ 非常用持出袋にプラスαで安心なグッズ

☐ マウスウォッシュ Mouthwash 	☐ ウェットティッシュ Wet wipes 	☐ ビニール袋・ゴミ袋 Plastic bag 	☐ 救急セット First aid kit 	☐ 耳栓・アイマスク Earplug・Sleeping mask 
☐ 保温・防寒シート Insulation sheet  (保温アルミシート)	☐ ライター・マッチ Lighter・match 	☐ ろうそく Candle  (4~5本)	☐ タオル Towel 	☐ ロープ Rope  (5m 以上)
☐ レジャーシート Picnic blanket 	☐ 筆記用具 Stationery  (油性マジック等)	☐ 自分の写っている写真 Photos  (家族や仲間、大切な人との写真など)	☐ 保険証の写し・身分証明書 Identification  (免許証の写し・マイナンバーの写し)	☐ サバイバルカード Survival card  94 ページ

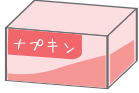
✓ 防災備蓄品として準備しておく便利なグッズ

☐ 水を使わないシャンプー Waterless Shampoo  お風呂に入れないときに便利	☐ キャリーバッグ Suit case  色々なものを一度に運べる	☐ カイロ Hand warmer  冷える冬に大活躍	☐ ハッカ油 Peppermint oil  薄めて使用する。暑い夏に大活躍。衣類の防臭や虫よけにも	☐ 防臭袋・厚手のビニール袋 Disposal bag  ゴミや汚れもの入れに
☐ 消臭剤 Deodorants  ゴミや汚れものの消臭に	☐ ラップ・アルミホイル Cling film  食器にかけて使うと、洗わずに済む	☐ 給水容器とじょうご Funnel・Water supply container  小さなペットボトルに水を取り分けやすい	☐ スライサー Slicer  包丁やまな板がなくても調理可能	☐ 防災笛 (ホイッスル) Whistle  何か起こった際に遠くまで知らせる
☐ カセットコンロ・ボンベ Portable stove  普段から使用し、いつでも使えるようにしておく	☐ マグカップ Mug  飲み物に、ごはんに、スープに、何にでも使用できる	☐ 紙皿 Paper plate  使い捨て可能で、何にでも使用できる	☐ 運動靴 Sneaker  歩きやすいものを選ぶ	

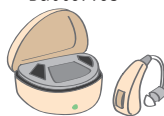
それぞれの立場で考える、避難の必需品

それぞれの事情に合った必需品も用意しましょう。

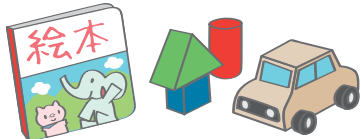
✓ 女性視点の必需品

☐ 生理用品 Sanitary items  多めに備蓄を。災害時には怪我等の止血にも使用できる	☐ パンティライナー Panty liner  下着をこまめに着替えられないときに便利	☐ 化粧品 Cosmetics  化粧水・リップクリーム・ハンドクリーム等、肌を守るためにも準備を	☐ スtocking・タイツ Panty hose・Tights  包帯の代わりにも、体の保温にも便利	☐ 防犯ブザー Personal alarm  災害の中で犯罪が起こることも想定を
---	--	--	---	--

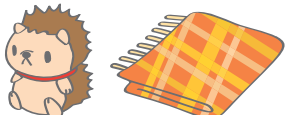
✓ 高齢者視点の必需品

☐ 老眼鏡 Reading glasses 	☐ 補聴器と予備のバッテリー Hearing aid & Batteries 	☐ 入れ歯と洗浄剤 Dentures & Cleanser 	☐ お薬など Medicine 
---	--	---	--

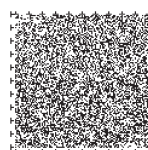
✓ パパ・ママ視点の必需品

☐ 紙おむつ Paper diapers 	☐ おしりふき Baby wipes 	☐ 粉ミルク・液体ミルク Formula 	☐ 保温ポット Thermos 	☐ おんぶひも Baby sling 
☐ おもちゃ・絵本など Toys & Picture books etc. 				

✓ 安心グッズ

☐ ぬいぐるみや毛布など Stuffed animals & blanket, etc.  心のケアが必要な方が普段から使い慣れている「安心グッズ」

被災時、自宅に留まり生活する場合は、指定避難所で「在宅避難者」の登録をしよう。指定避難所で食料や物資を受け取ることができるし、いろいろな情報も収集できるんだ。



事前準備の注意点

高齢者がいる場合

咀嚼^{そしゃく}や嚥下^{えんげ}が困難な方がいる場合、普段から食べ慣れている食品を用意しましょう。また高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいため、水分補給を心がけましょう。



持病がある場合

普段から病院や薬局で使用しているお薬手帳は、すぐに持ち出せるようにしましょう。貴重品と一緒に普段から持ち歩くと安心です。薬も忘れずに準備しましょう。



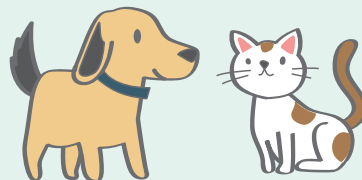
食物アレルギーがある場合

被災時には、対応した食品が手に入らない可能性もあります。摂取可能な食品を多めに備蓄しておきましょう。



ペットを飼っている場合

ペットフードやペットシーツの備蓄は多めにしておきましょう。ペットと一時的に離れる可能性もあるため、名札やマイクロチップを付けておくと安心です。



簡易トイレの作り方

トイレが使えない場合や、簡易トイレが足りない場合は、下図を参考に作ってみましょう。



段ボール箱の上部を丸く切り取る。



ビニール袋をかけ、穴に落としこむ。

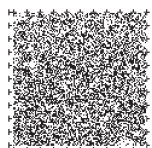


袋の中に新聞紙などを入れる。



完成！さらにねこ砂を入れても効果的。

※防臭袋や消臭剤で臭いの対策をしましょう。



災害への心構え

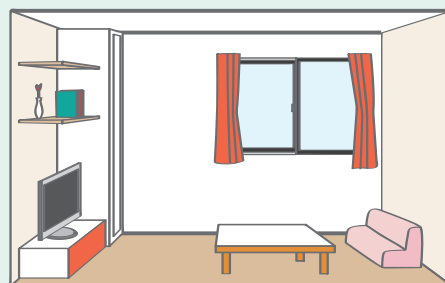
就寝中、仕事中、通学中、運転中、家族全員が違う場所にいるとき……

災害はいつ発生するかわかりません。しかし、日頃からの備えと心がけで、被害を最小限にし、被災時の生活をより良く過ごすことが可能です。

家の中の避難経路を確認しよう

部屋の中は片づけておこう

通路にものがあると避難の妨げになります。また、収納は下段に重いものを入れ、背の高い家具は倒れても問題のない場所へ設置し、必ず固定する等の対策をしましょう。



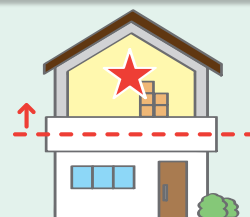
日用品は1つ多くストックしておこう

常にストックを作ること、被災時の生活に安心をプラスしましょう。



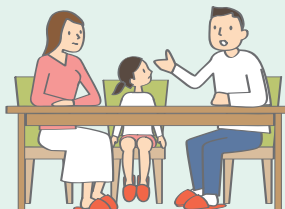
大切なものは2階以上へ設置しよう

浸水を考えて、大切なものは2階以上へ保管しましょう。



家族で話し合おう

家族で防災について話し合しましょう。避難ルートや避難所の確認、家族がバラバラになった場合の集合場所や連絡掲示板なども決めておきましょう。



避難ルートはいくつか考えておく心安心。90ページからのマイ・タイムラインとサバイバルカードも作成してみよう！



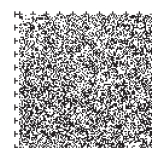
地域と交流しよう

近所の方と挨拶を交わすなど、顔見知りを増やしましょう。災害時の声掛けや助け合いがしやすくなります。



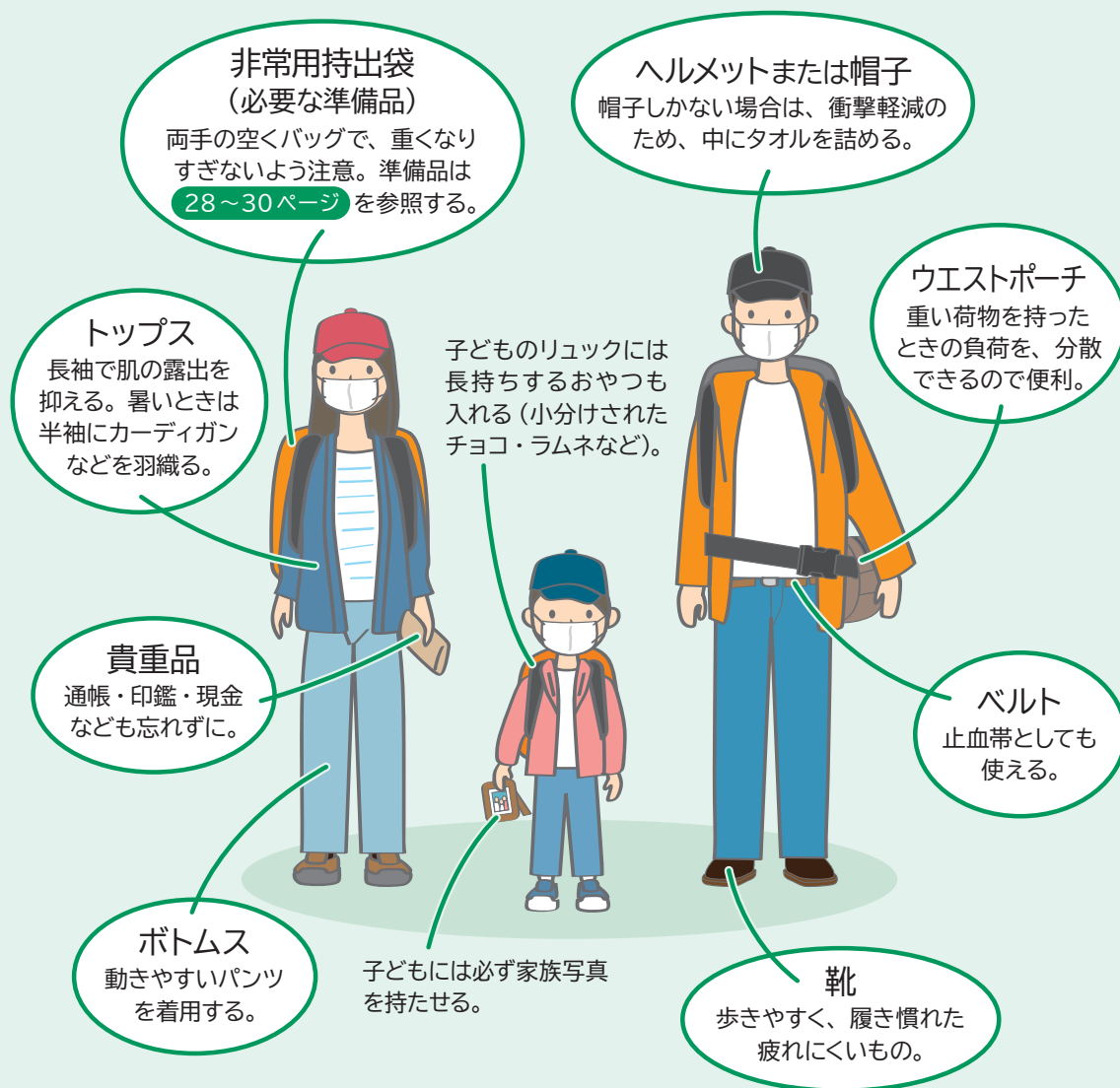
地域の行事に参加しよう

防災訓練などに参加し、いざというときの取り組み方を知っておきましょう。



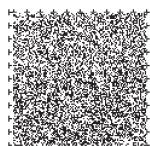
避難時の服装

もしも一時避難をすることになった場合は、動きやすく、安全な格好で、2人以上で歩いて避難しましょう。



避難時の行動

洪水・内水、土砂災害ハザードマップで洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域を確認しておき、危険な場所は避けて移動するようにしましょう。また、やむを得ず水の溜まっている場所を歩く場合は、長い棒で、足元に穴や障害物がないかを確認しながら、慎重に歩きましょう。



音声ガイダンス