

# 家庭でできる防災対策 ②

## 備蓄品

災害が発生してもすぐに支援物資は届きません。各家庭では1週間家族で過ごしていけるだけの物資を備蓄しておきましょう。本章では備蓄しておくべきものを食料編、日用品編に分けて掲載しています。家のなかを確認してみましょう。

## 食料編

### 日常備蓄という考えかた(ローリングストック)

「備蓄」は特別なことをする必要はありません。日ごろから使っている食料品・生活必需品をすこし多めに購入しておくことで、災害時の備えになります。古いものから使っていく、使った分だけ買い足す『日常備蓄(ローリングストック)』を心掛けましょう。

#### 1. 常温で保存可能なものを備蓄する

常温で保存が可能な食品は、停電によって冷蔵庫が使えなくなっても長期間活用することができます。以下の例を参考に、家にある食料をチェックしましょう。

- |                                 |                              |  |  |
|---------------------------------|------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 缶詰     | <input type="checkbox"/> 米   | <input type="checkbox"/> 調味料             | <input type="checkbox"/> フリーズドライ食品       |
| <input type="checkbox"/> レトルト食品 | <input type="checkbox"/> 切り餅 | <input type="checkbox"/> 根菜類(ジャガイモ、たまねぎ) | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン      |
| <input type="checkbox"/> パウチ食品  | <input type="checkbox"/> 乾物  | <input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ、ジャーキー   | <input type="checkbox"/> インスタントスープ、即席みそ汁 |
| <input type="checkbox"/> 麺類     | <input type="checkbox"/> 嗜好品 | <input type="checkbox"/> 缶、ペットボトル飲料      |  |

※調味料: マヨネーズ、粉チーズ、油、酒、醤油、砂糖、塩、小麦粉、ジャム、はちみつ 等 ※嗜好品: チョコレート、クッキー、ガム等の菓子類

#### 2. 家族が1週間生き延びるための最低限の食料を補充

災害時の食料の消費の仕方 冷蔵庫・冷凍庫の中 調理不要な食品 調理が必要な食品

##### ① 発災直後は冷蔵庫に入っている生鮮食品を食べる

停電が長引くことが想定される場合は、冷蔵・冷凍保存が必要な食品から食べていきましょう。

**ポイント** 普段から保冷剤や水を入れたペットボトルを凍らせておきましょう。そうすることで停電時にはしばらくの間、冷凍庫で冷蔵保存が可能になります。

##### ② 調理の必要がなくても食べることができる食品を食べる

発災直後は火を使用できる環境にあるとは限りません。冷蔵庫・冷凍庫のなかの食品がなくなったら、缶詰やフリーズドライ食品など火をつかわなくても食べることができる食品を食べましょう。

**ポイント** フルトップ型でない缶詰の場合は缶切りも用意しておきましょう。

##### ③ 簡単な調理を必要とする食品で食事をする

避難生活が長引くと、調理を必要とする食品を消費します。

- カセットコンロ等の調理器具の用意…… 避難生活が長引くと、温かいものが食べたくくなります。カセットコンロ等を用意しておきましょう。

**ポイント** ●火を使用するときは余震・火事に注意しましょう。  
●冬場・風の強い日は火力が大幅ダウン▶アルミ箔を巻いた板を風よけにするとよいでしょう。

①～③の流れを参考に、すぐに食べられる食品と簡単な調理をする食品を併せて備蓄しておきましょう。

※災害時は不慣れた生活を強いられ、ストレスがたまるものです。備蓄する食料は特別なものではなく食べられたものを用意しておくことが生きる活力となります。家族それぞれの嗜好に合ったものを用意しましょう。

※飲料水は【一人1日3ℓ+生活用水】と考えて備蓄しましょう。

## 日用品編

**停電対策** ●停電中の情報収集にはラジオが不可欠です。 ●電池は定期的に交換をしましょう。  
●携帯電話・スマートフォンの充電器を用意しましょう。 ●懐中電灯には蓄光テープを貼っておくとよいです。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(手で充電可能なものが便利)                | <input type="checkbox"/> ろうそく(たおれて火事にならないよう深いどんぶり等に入れて使う)  |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォンの充電器<br>(手で充電可能なものが便利) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドランプが便利)                   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池(電池は定期的に交換)                    | <input type="checkbox"/> マッチ、ライター(ろうそくとセットで保管)             |
|   | <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクト(寝るときはすぐに手に取れるところに置いておく) |

**医療品** ●持病のある方は薬のメモを用意しましょう。 ●生理用品は止血にも使用できます。  
●女性の生理用品等もローリングストックしましょう。

- |                              |                               |                                 |                                   |                                    |                                   |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 包帯   | <input type="checkbox"/> テーピング  | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー | <input type="checkbox"/> 裁縫セット     | <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 三角巾 | <input type="checkbox"/> ガーゼ  | <input type="checkbox"/> ばんそうこう | <input type="checkbox"/> はさみ      | <input type="checkbox"/> ピンセット、毛抜き | <input type="checkbox"/> 整腸剤      |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> マスク    | <input type="checkbox"/> 石鹸       | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋    |                                   |

**衣類** ●夏場でも野宿することを考慮し防寒着を準備。 ●備蓄衣類も季節に合わせて衣替えをしましょう。

- |                              |                             |                             |                             |                             |                              |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 防寒着 | <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> タオル |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|

**救助** ●救助に必要な道具もすぐに取り出せるところに用意しておきましょう。

- |                               |                               |                               |                                |                            |                              |                              |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> のこぎり | <input type="checkbox"/> ロープ  | <input type="checkbox"/> ジャッキ | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 笛 | <input type="checkbox"/> 消火器 | <input type="checkbox"/> ナイフ |
| <input type="checkbox"/> ハール  | <input type="checkbox"/> シャベル | <input type="checkbox"/> 革手袋  | <input type="checkbox"/> マスク   |                            |                              |                              |

### 貴重品

- |                             |                                    |                               |                             |                              |                              |                                |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 身分証明書のコピー | <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 権利書 | <input type="checkbox"/> 各種カード |
|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|

### 車への備蓄

- |                                |                               |                              |                             |                              |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ガソリン缶 | <input type="checkbox"/> ジャッキ | <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 革手袋 |
|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|

### 家族構成に応じた備蓄品(乳幼児・妊婦・要配慮者)

- |                                     |                               |                                      |                              |                                 |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ       | <input type="checkbox"/> 離乳食  | <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ等 | <input type="checkbox"/> T字体 | <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 |
| <input type="checkbox"/> おしりふき      | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶  | <input type="checkbox"/> 脱脂綿         | <input type="checkbox"/> 洗浄器 | <input type="checkbox"/> 障害者手帳  |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク・液体ミルク | <input type="checkbox"/> スプーン | <input type="checkbox"/> 常備薬         | <input type="checkbox"/> 補助具 | <input type="checkbox"/> ペット用品  |

### その他

- |                                    |                                  |   |   |
|------------------------------------|----------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> ビニール袋     | <input type="checkbox"/> 梱包用ヒモ   | <input type="checkbox"/> 大判のハンカチ(帽子・スカーフ・三角巾・包帯に使用可)  | <input type="checkbox"/> ティッシュ                                |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 段ボール    | <input type="checkbox"/> 毛布(厚手の毛布を敷けばガラスが散乱した家の中も歩ける) |   |
| <input type="checkbox"/> ラップ       | <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> テント・マット・寝袋                   | <input type="checkbox"/> 筆記用具(クレヨンはどこにも書けるので便利)               |
| <input type="checkbox"/> ポリタンク     | <input type="checkbox"/> アルミ箔    | <input type="checkbox"/> キッチンペーパー                     | <input type="checkbox"/> 新聞紙(クシャクシャにするのが保温のポイント)              |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <input type="checkbox"/> 輪ゴム     | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ                        | <input type="checkbox"/> 紙コップ・紙皿(質より量)                        |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ     | <input type="checkbox"/> ドライバー   | <input type="checkbox"/> 厚手のスリッパ                      | <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> カセットコンロ |