

家でもクルマでも。防災グッズはふだん使えるものが多い。

災害時に役立つ在宅避難用グッズ



非常食

▶84食(7日分)

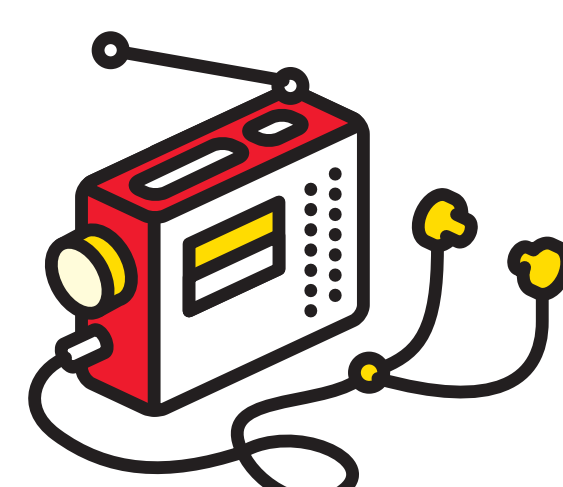
好みの味のレトルト食品やフリーズドライ食品を。



クーラーボックス

▶1個

停電時の冷蔵庫代わりに。保冷剤も一緒に用意を。



携帯ラジオ

▶1個

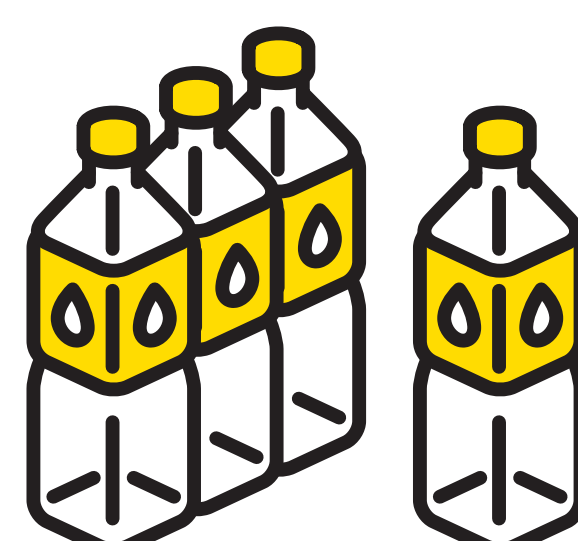
停電時の正確な情報収集に。



口腔ケア用ウェットティッシュ

▶100枚入りボトルを7本(1ヵ月分)

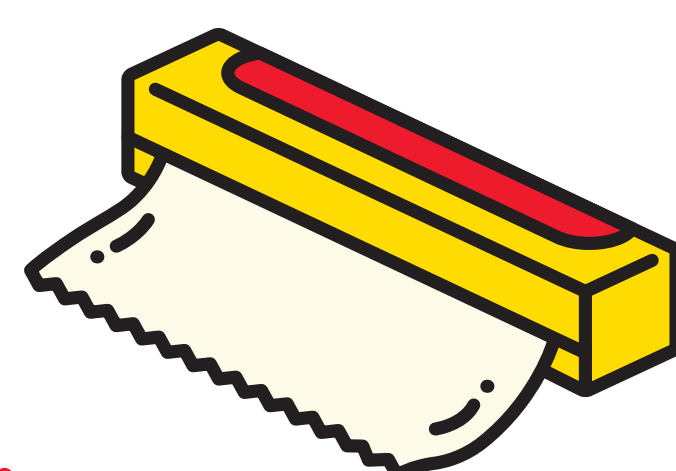
断水時も常に口の中を清潔に保って感染症予防を。



水

▶2L・6本入りの箱を5箱(7日分)

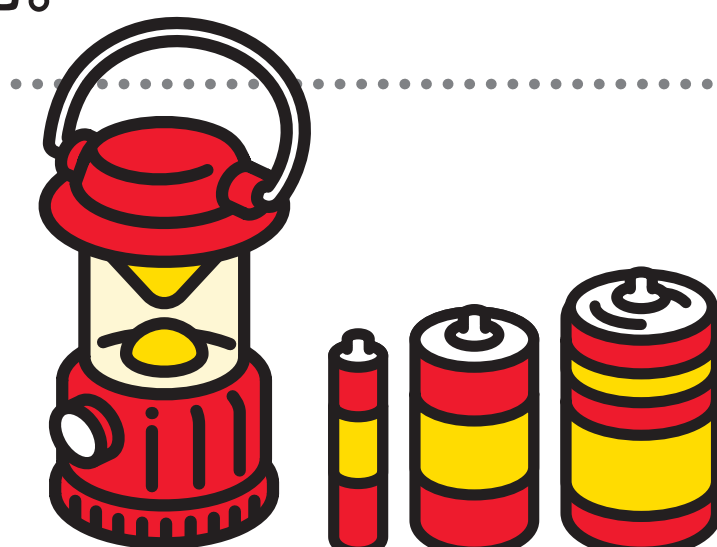
家族全員の飲料水として。



ラップ

▶ロングタイプを7〜8本

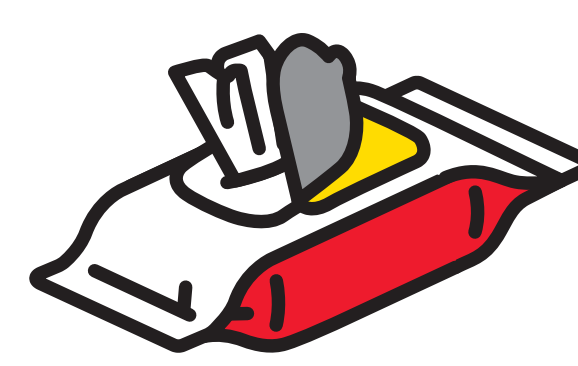
食器に被せて使えば洗う水の節約が可能。



LEDランタン

▶最低3個(できれば部屋数)

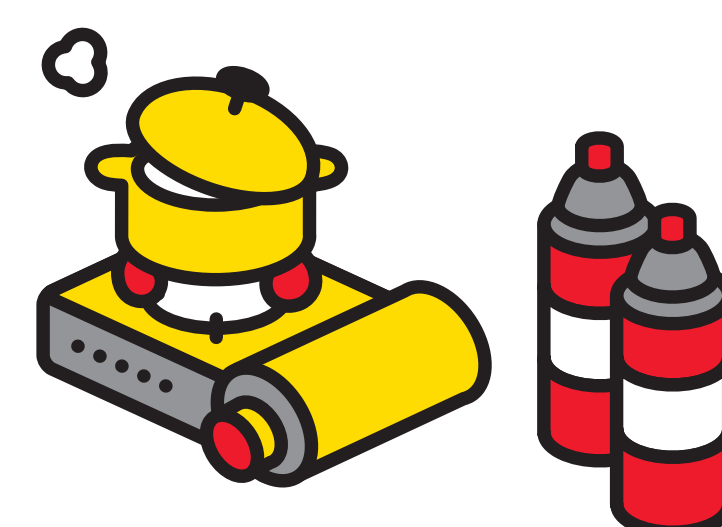
リビング、キッチン、トイレに1個ずつ。乾電池も忘れずに。



体ふきウェットタオル

▶12枚入りを10パック(1ヵ月分)

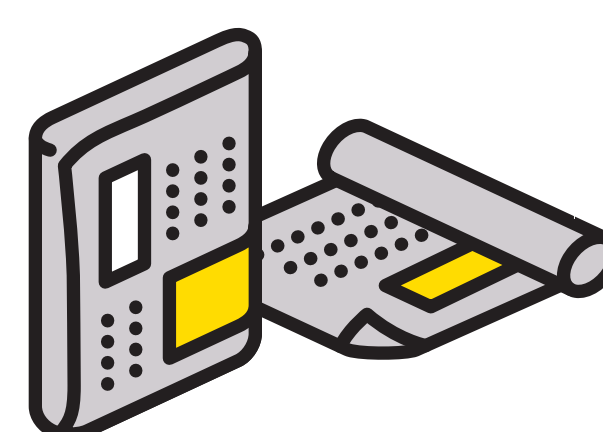
ひとりで背中まで、また1枚で全身が拭けるサイズのものを。



カセットボンベ

▶15本(1ヵ月分)

大変なときだからこそ温かい食事を。ボンベ1本で約60分間、使用可能。



新聞紙

▶朝刊10日分

紙食器や手づくりトイレ、防寒など、多目的に活用。



携帯トイレ

▶140個(7日分)

水洗トイレが使えない場合に備えて携帯トイレの準備を。



ポリ袋

▶大:200枚、中・小:各50枚

調理、水の運搬、トイレなど、多用途に使える。

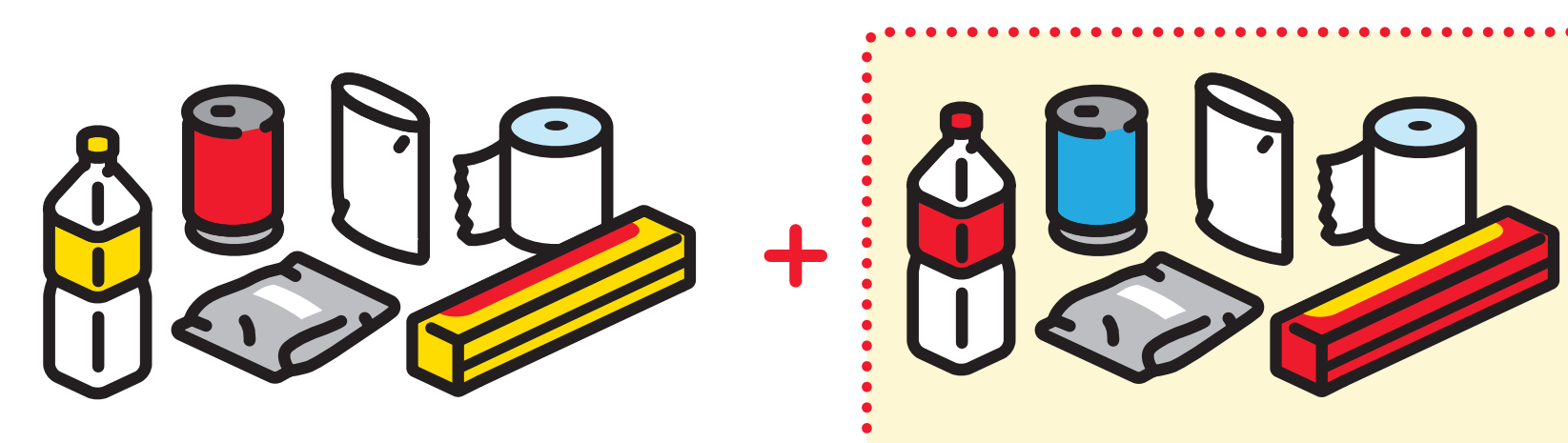
※各防災グッズの数量は4人家族を想定したものです。

防災グッズの備蓄は「ローリングストック法」で

いざという時のために十分な備蓄量の確保が大切です。食料品や水に加えて、ラップなどの日用品也多めに備蓄して、使ったら補充する「ローリングストック法」を採用しましょう。

- ▶日用品は定期便を活用するのも有効
- ▶持ち出し用のグッズはリュックに
- ▶1か所にまとめて収納するのではなく、キッチン、寝室、子ども部屋など数か所に分けて収納する「分散備蓄」がおすすめ

1



備蓄する食料・水、日用品を少し多めに用意する。

3



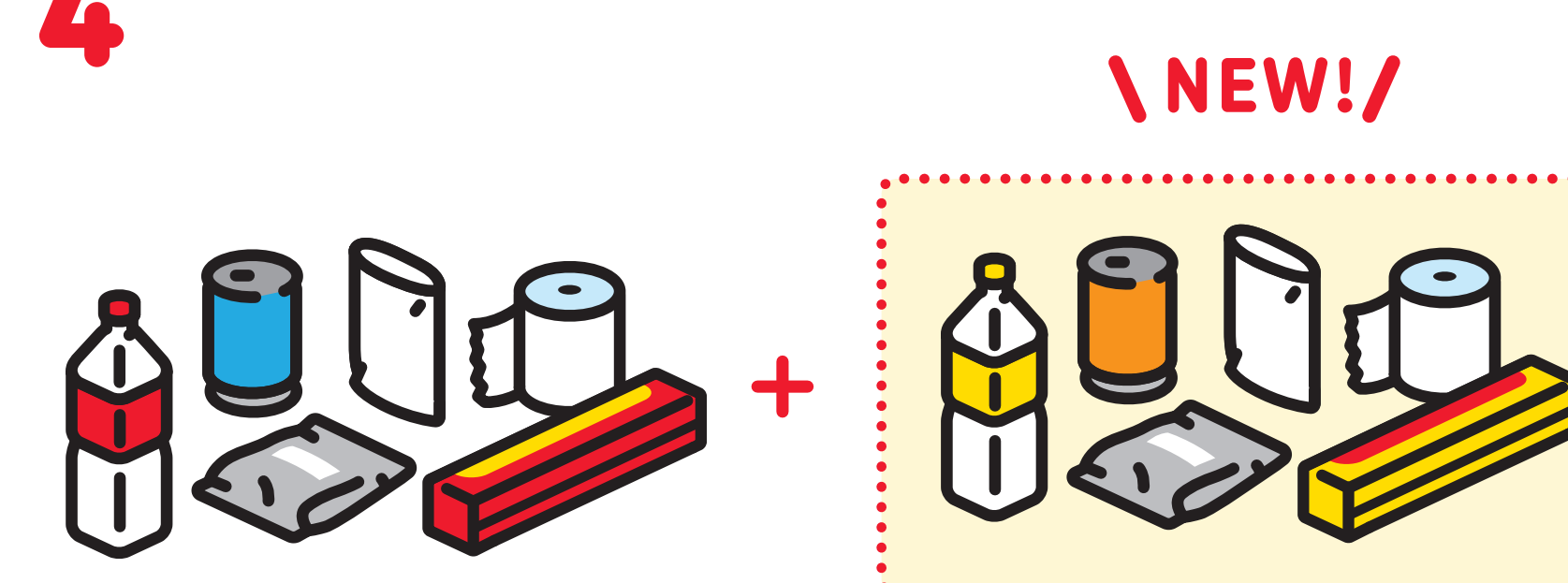
食べた分、使った分を買い足す。

2



定期的に古いものから順番に食べたり、使用したりする。

4



これらを繰り返し、常に新しい食料、水、日用品を備蓄。

一日、試してみてください。水も電気もガスもない生活を。

ライフライン復旧までの日数

過去の大きな災害では、ライフラインの復旧に相当長い期間を要しました。特に水道、ガスの復旧には1か月以上かかり、不便な生活を強いられます。

阪神・淡路大震災の復旧・復興の状況について／兵庫県 ※倒壊家屋など除く



被災後の生活でのトラブル

水道



排水管に破損箇所があった場合、汚水が漏水する可能性も。

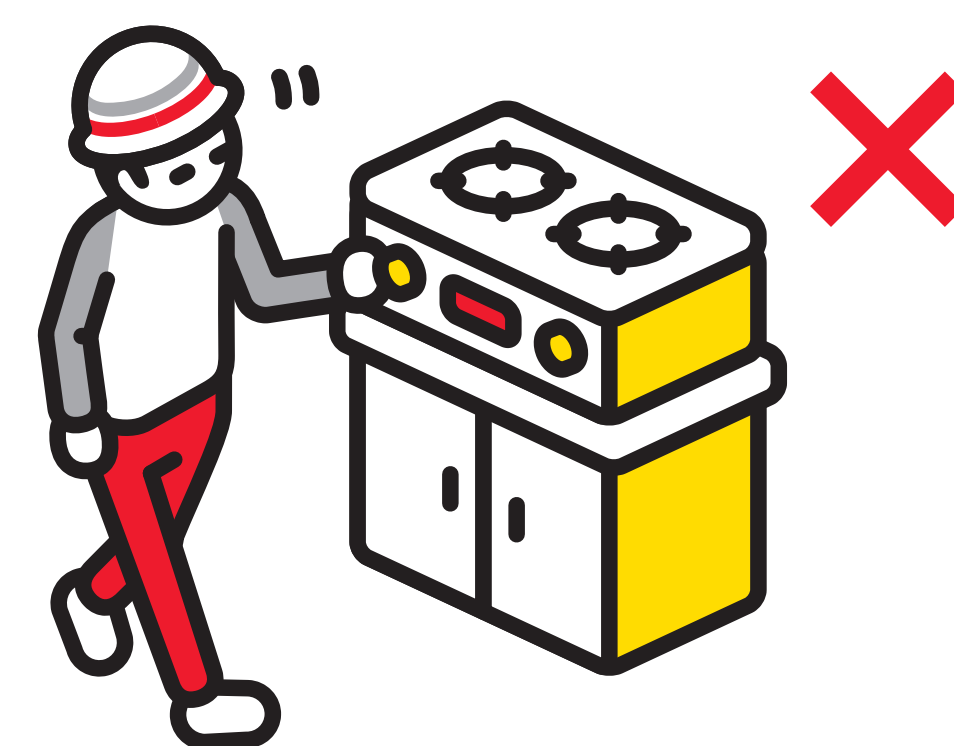


停電で給水ポンプがストップ。断水により流す水が供給されない。

ガス

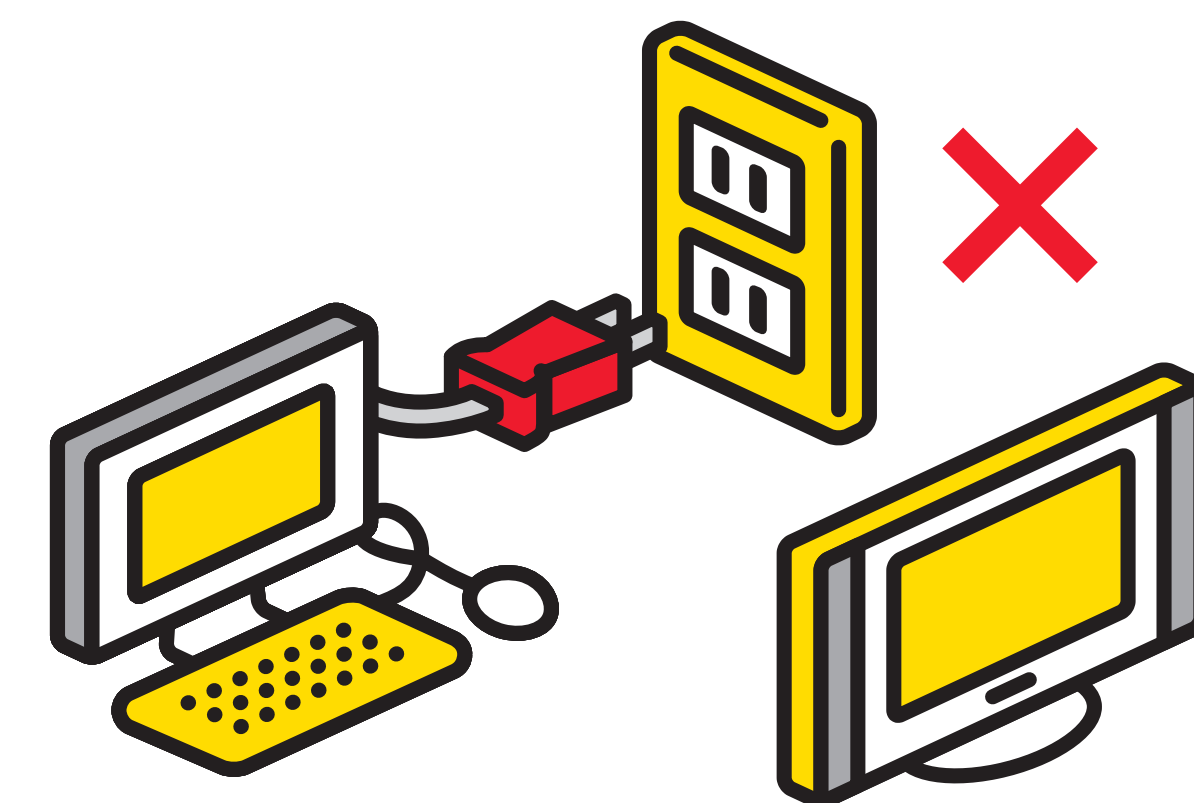


地震により、ガス機器など損傷しガス漏れが発生!?



ガスがストップ。復旧まで3ヶ月以上かかることも。

電気



コンセント使用不能。電気機器が使えない。テレビやインターネットが使えず情報が遮断される。



照明がつかず、あたりは真っ暗。

水があるだけで、避難生活はだいぶうるおう。

水がない時のオーラルケア

口の中を不衛生にしていると、インフルエンザや肺炎などにかかりやすくなります。できる限り清潔に保つようにしましょう。



ハンカチで歯をぬぐう

食後に水やお茶でしっかりうがいをし、汚れをとる。



液体ハミガキ

口をすすぐ必要がなく、口の中の菌を減らせる。

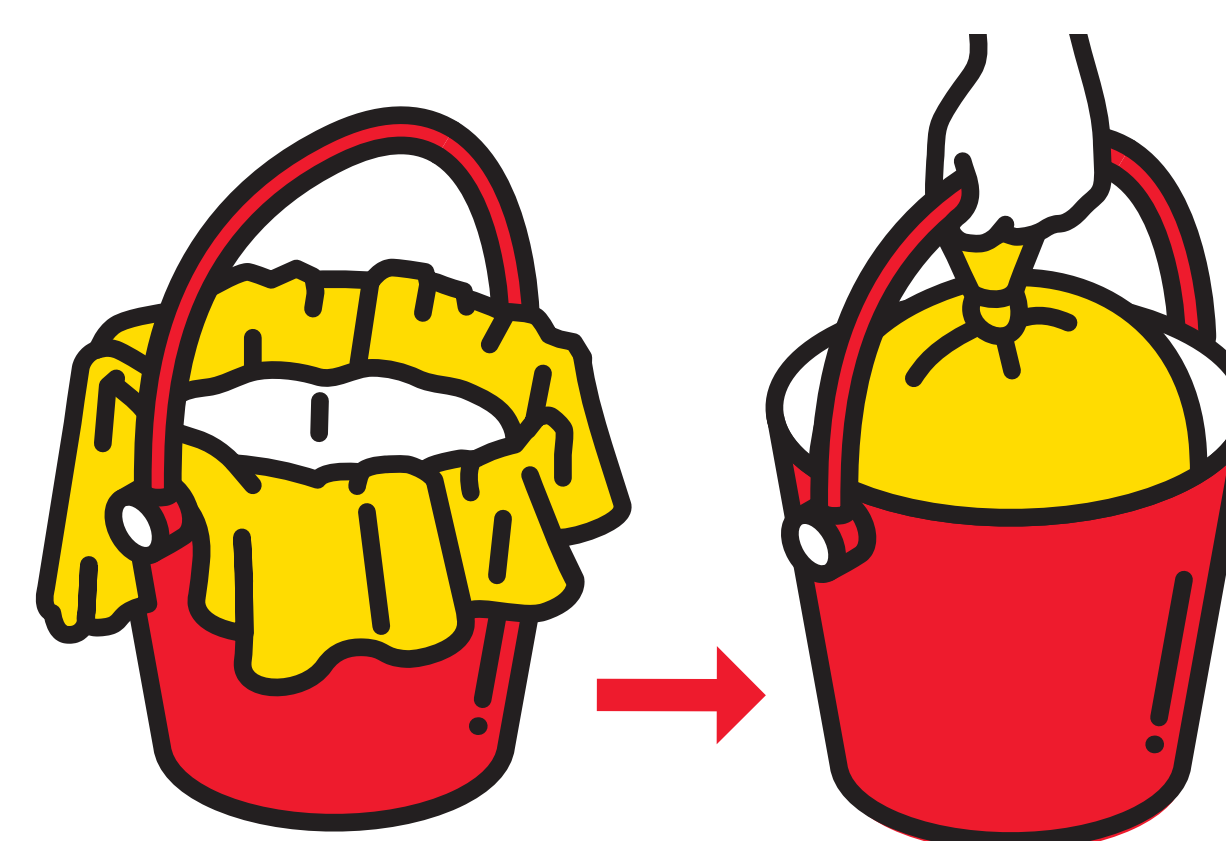


口腔ケア用ウェットティッシュ

使い捨てで衛生的。入れ歯は毎食後、できるだけ外して汚れをとる。

水を運ぶための工夫

ポリ袋+バケツ



汚れたバケツしかない場合、その中にポリ袋を2枚重ねにすれば水を運ぶ清潔な容器に。

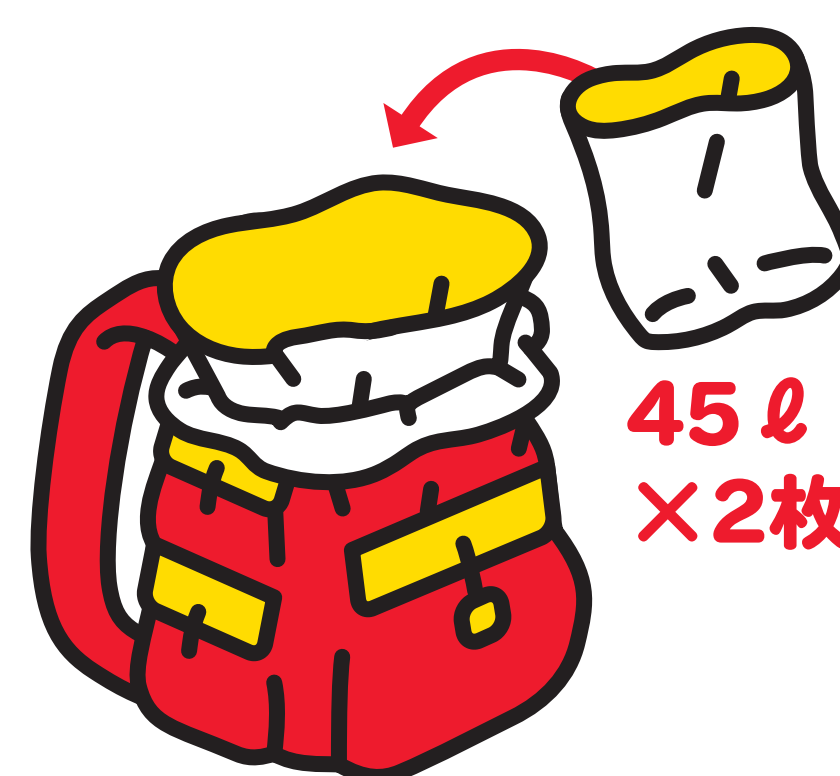
ポリ袋+段ボール箱



キャリーカートが1つあるといろいろな便利。段ボール箱なら重ねて一度にたくさん運べる。

ポリ袋+リュック

1



リュックサックの内側にポリ袋を二重にかぶせる。

3



ポリ袋の中の空気を抜き、口を強くしばる。

2



給水所で水を入れてもらう。(20ℓ程度)

4



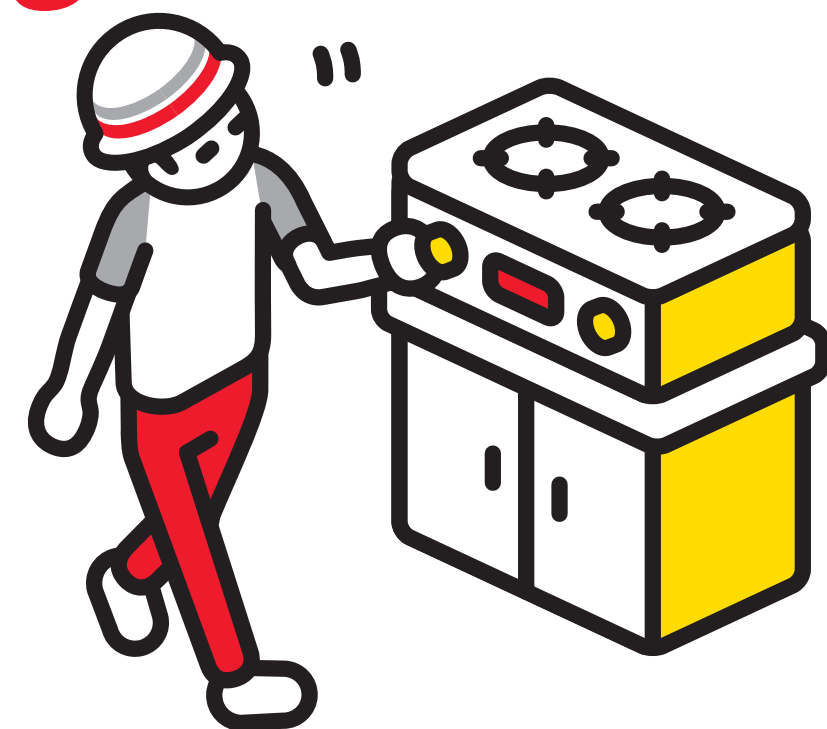
エレベーター停止時、階段を上がる時に便利。

ガスメーターの場所を確認する。それも防災です。

ガスメーターの復帰方法

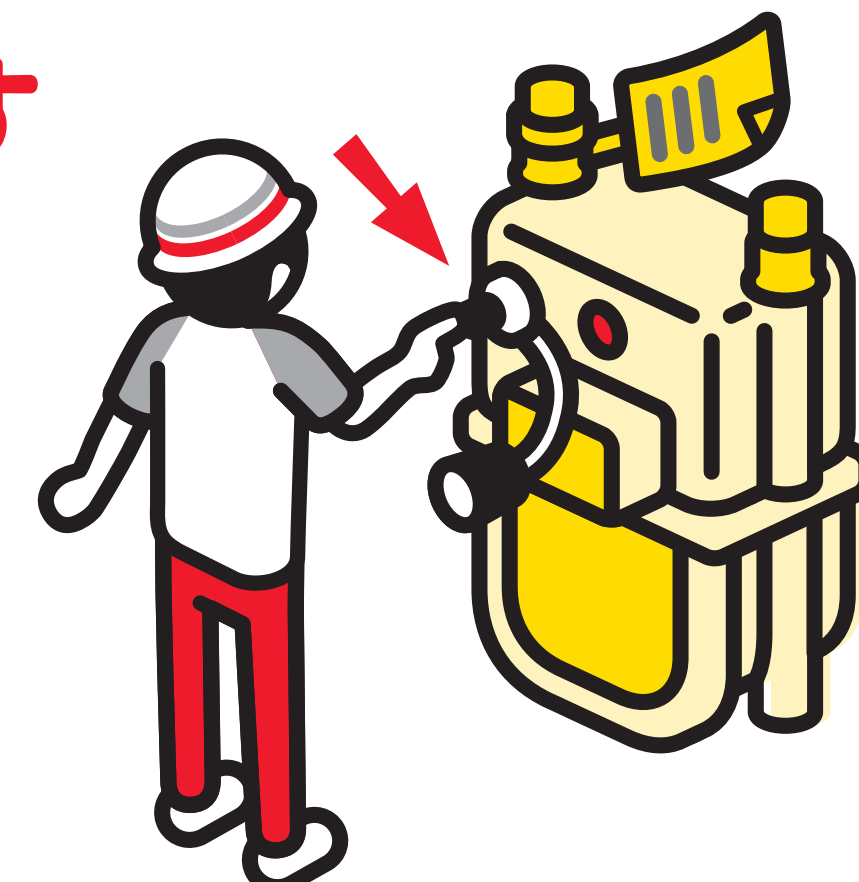
地域のガス施設が止まっていなければ、自分たちでガスメーターを復帰することができます。また家のガスメーターの場所も確認しておきましょう。プロパンガスの場合、復帰方法が異なる場合があります。

1 止める



震度5程度以上の地震でガスはストップ。ガス機器のスイッチをオフ。

2 押す



復帰ボタンを押す。赤ランプが点灯し、その後すぐ点滅する。

3 待つ



3分間待つ。ガスメーターがガス漏れがないかどうかをチェック。

4 使える



3分たって、ガスメーターの赤ランプが消えたら、復帰は完了。

カセットコンロとボンベは必需品

電気やガスの復旧まで、カセットコンロとボンベがあれば、お湯を沸かせ、料理もつくれます。ボンベの使用期限は約6～7年です。高温多湿な所や車内を避け、屋内に保管しましょう。

1カ月でどれくらいカセットボンベが必要？



×

1カ月

= 15～20本
必要 ※2 (4人の場合)

※1



使わない方がよいボンベ



変形やゆがみがでているもの



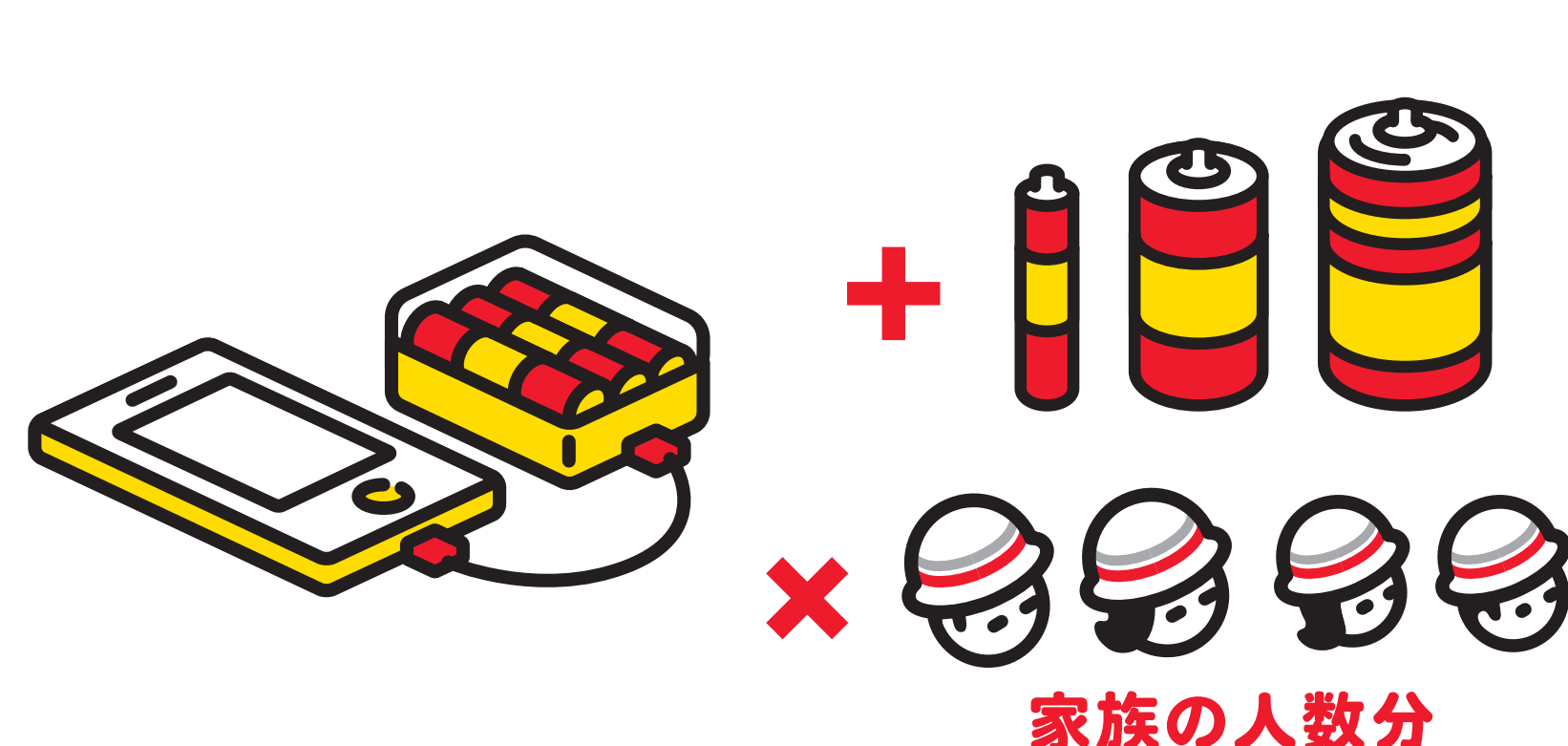
サビがでているもの

※1 3.5kw(3,000kcal/h)のカセットコンロを使用した場合。※2 1日30～40分使用の場合。気温が低い方が、ガスの使用量が増えます。

「電源」を備えると、あらゆる電気製品が防災グッズになる。

様々なタイプの補助電源

大きな災害の後の停電時に役立つ補助電源のタイプは様々。使用用途や必要な電気容量などに応じてベストな補助電源を選びましょう。複数のタイプを組み合わせることで準備しておくにより安心です。



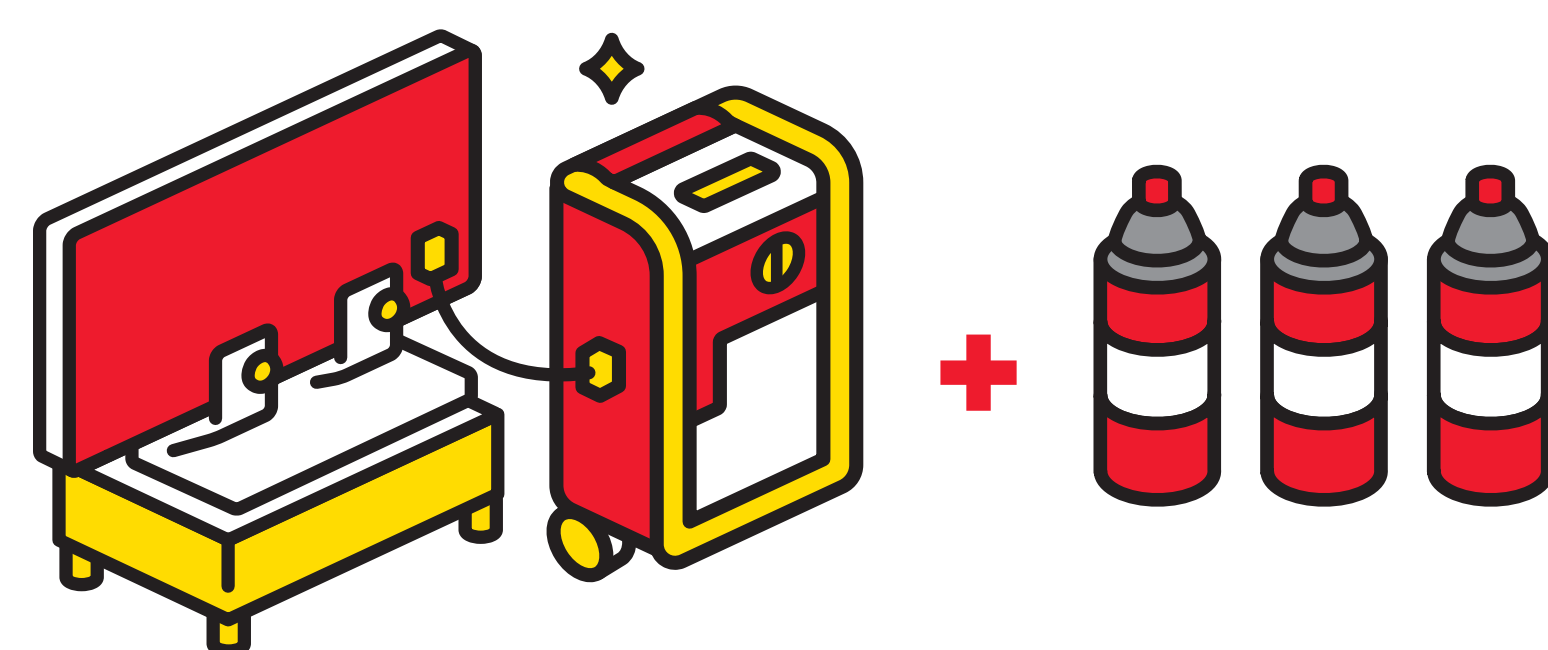
モバイルバッテリー

乾電池式のモバイルバッテリーがおすすめです。家族の人数分と予備の乾電池も忘れずに準備しましょう。



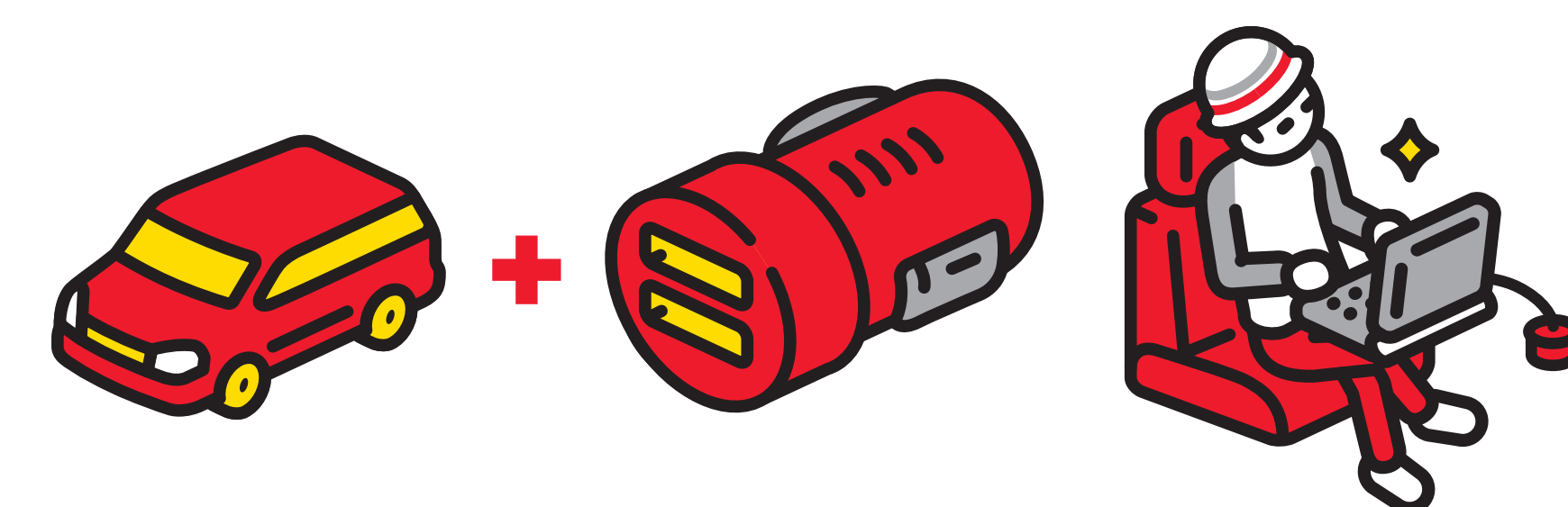
ポータブル電源、ソーラー発電機

PSEマーク付きの発電&充電用のソーラーパネルをセットで。スマホ、タブレットなどの小型電気製品の電源として使えます。屋外で充電・供給ができて便利です。



カセットボンベ使用の自家発電機

カセットボンベを燃料とする自家発電機もあります。携帯電話の充電や、テレビ、暖房器具などに使用できます。



シガーソケットUSBコンセント (給電未対応車)

複数口のUSBコンセントがあると便利です。車内でノートパソコンやスマホなどのモバイル機器が手軽に使えます。

※1

※1 クルマを地面が固く平らな場所に止め、かつ換気の良い環境でご使用ください。一部地域では、駐車または停車中にエンジンを始動させた場合、条例に触れるおそれがあります。関係する自治体に確認した上で、適切にご使用ください。

※2 アクセサリーコンセント(AC100V・1500W)設定車の場合。また電気製品の消費電力は一般的な目安です。製品の種類や大きさなどにより消費電力は大きく異なる場合があります。また、立ち上がり時などは瞬間的に電力を大量に消費します。AC100Vで最大消費電力1500W以下の電気製品をご使用ください。ただし、電気製品によっては消費電力の合計が1500W以下の場合でも正常に作動しない場合があります。使用する電気製品の取扱書の注意事項に従ってご使用ください。一般の電気製品の多くは自動

普段使えるクルマが災害時には電源になる

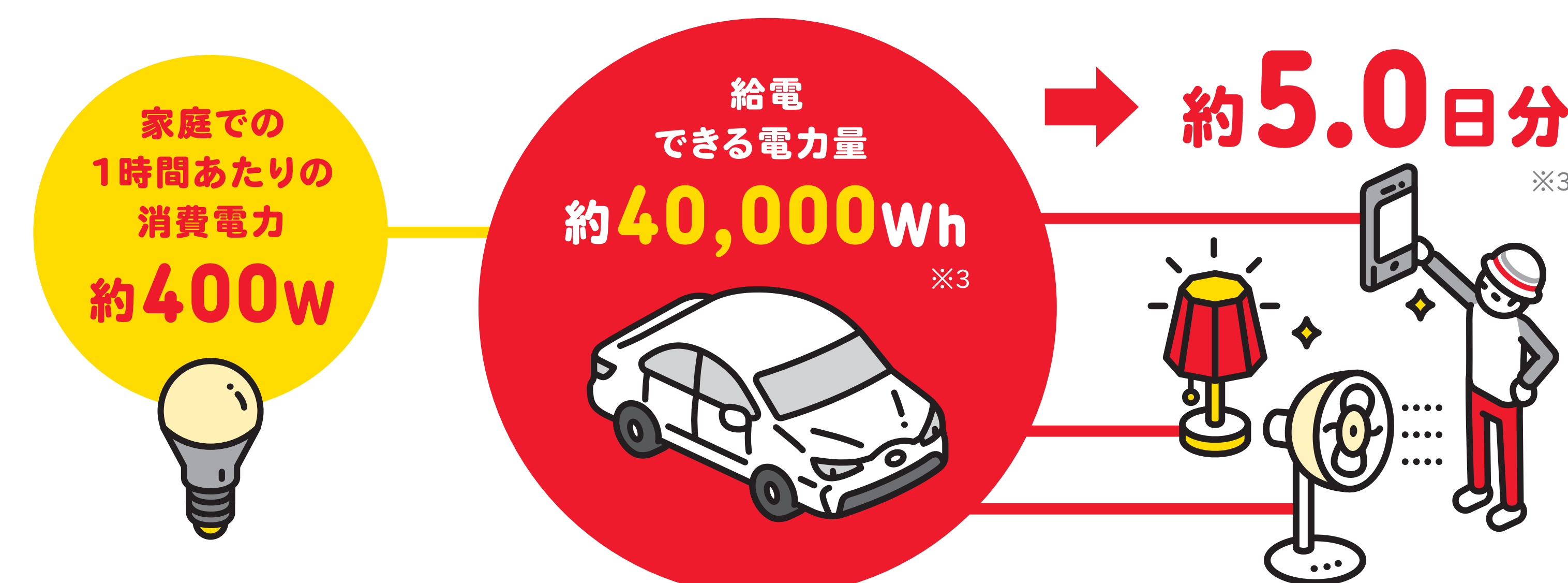
電力

停電時に、灯りも食事も、情報も、同時に得ることができます。合計1500W以内なら、複数の電気製品を同時に使えます。※1、※2



電力量

停電が発生しても、コンセントのあるクルマが家族の暮らしを支えます。400Whの消費電力の時、約5.0日間の電力供給が可能です。



車内や屋外での使用は想定されていないため、問題が発生する可能性があります。工場出荷時の電源周波数は車両によって異なります。車両の取扱説明書を確認し、電気製品の使用可能な周波数と車両の電源周波数が異なる場合は、販売店にご相談ください。

※3 プリウス(2.0L)の電力供給時間(満充電・ガソリン満タン/消費電力400W時)は約5.0日です。電力供給時間は車種によって異なります。一般家庭が日常使用する電力量:1日あたり10kWh(家庭での1時間あたりの消費電力400W)として試算した場合。



非常食は、非常にうれしい食事になる。

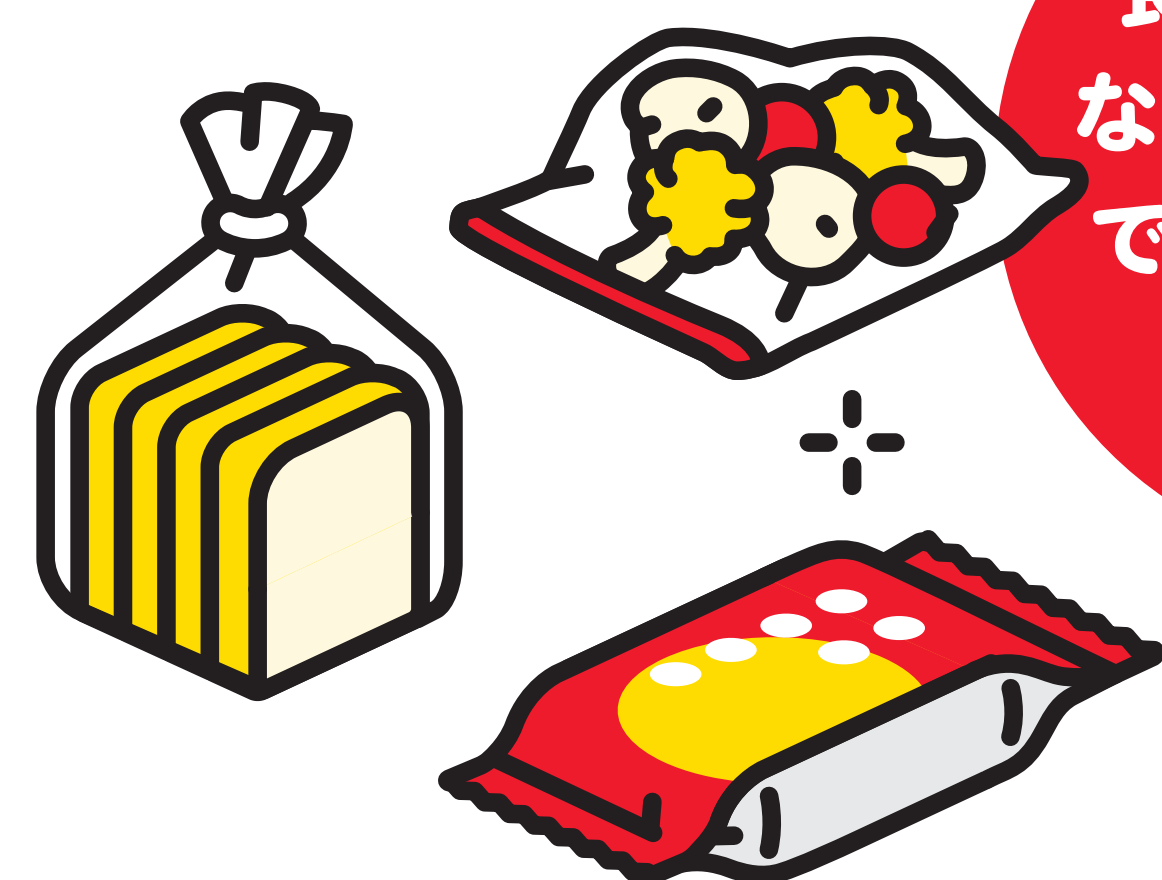
1週間分の食料を工夫する

1週間分の食料の備蓄を政府が推奨しています。災害時は冷蔵庫や買い置きのものであわせて、食べる順番を工夫し、1週間をのりきりましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

- ▶ 普段から冷蔵庫・冷凍室に食材を多めに買い置きしておく。
- ▶ 停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。

1〜3日目



食パンや野菜
などは自然解凍
で食べることも
可能。

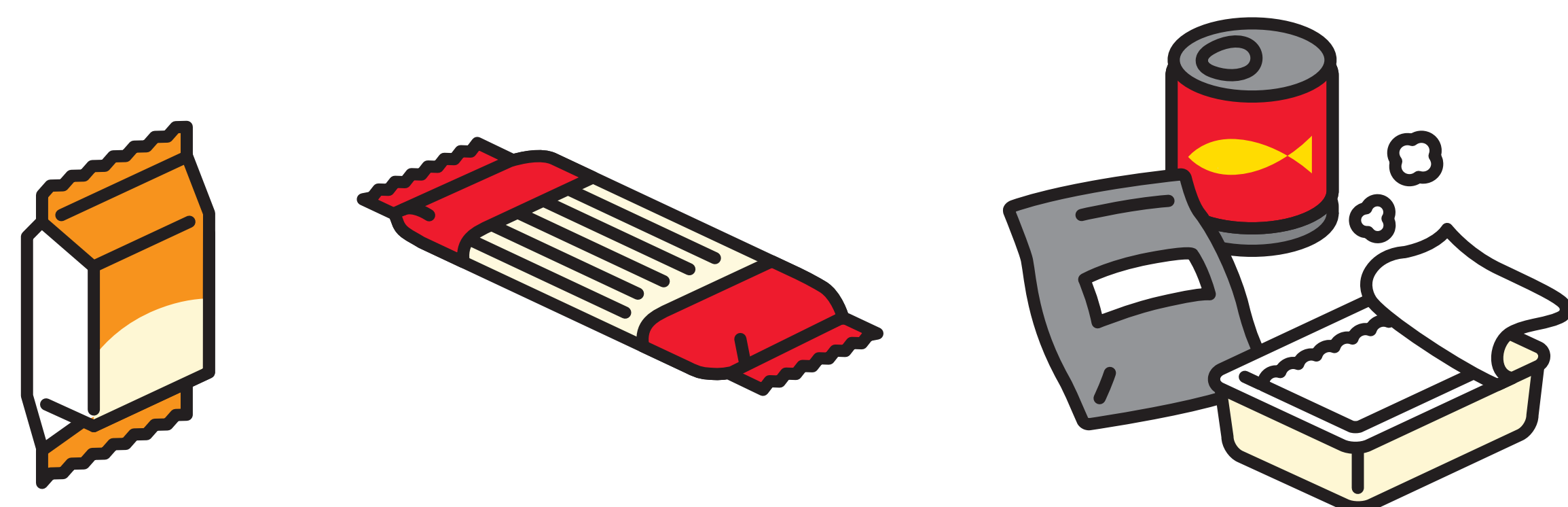


氷はとкаして
飲料水としても
活用可能。

備蓄しておいた非常食を活用

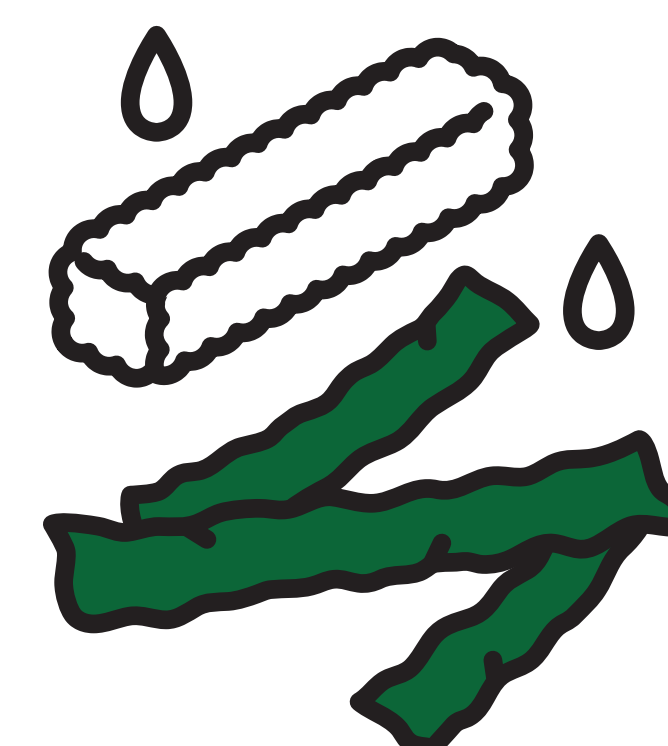
- ▶ 傷みが早く出るものは災害直後に食べ、4日目ぐらいからはレトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品など日持ちがする「非常食」を食べる。

4〜7日目



おすすめの非常食メニュー

心身ともにストレスが大きい災害時だからこそ、栄養のある、好みの味の「非常食」を備えておきましょう。



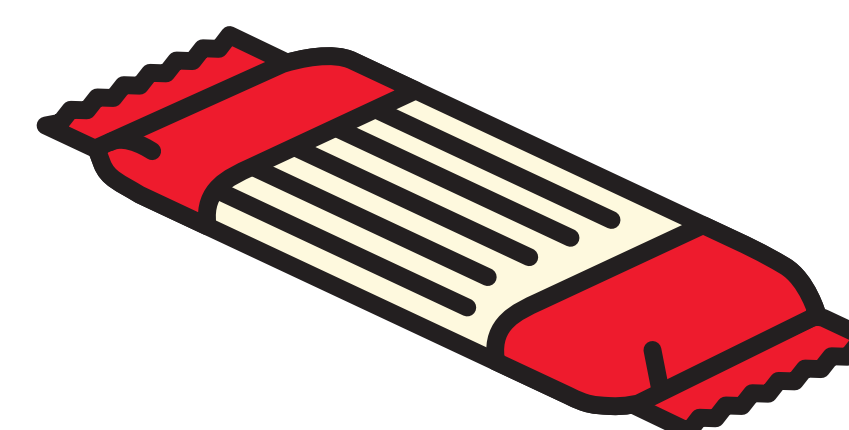
乾物

災害時の食事は炭水化物に偏りがちです。ミネラルや食物繊維が豊富な切干大根や寒天などがおすすめ。



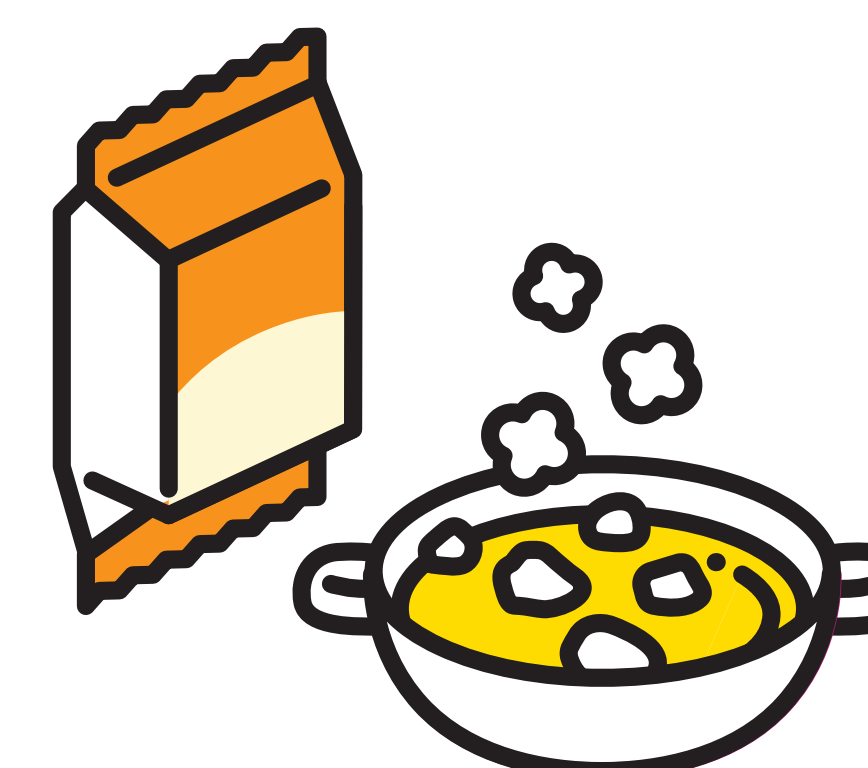
レトルト食品

ローリングストック法で備蓄すれば、賞味期限が約1年のレトルト食品も「非常食」になります。



乾麺

できれば、ゆで時間が短くてすむものを。やわらかくゆでれば、小さな子どもでも食べられます。



フリーズドライ食品

フリーズドライ食品の中でも野菜が豊富に含まれているものがおすすめです。