「常時携行品・非常持出品・備蓄品」

Check&Do! リスト

堂	品名	メモ	品名	メモ	品 名	メモ
常時携行品	□ 笛・ホイッスル	閉じ込められたときなどに居場 所を知らせる		500 ミリリットルのペットボトル あめ、チョコレートなど高カロ		•
	□ 懐中電灯	小型のもの	□ 携帯食料	リーのもの		
[日]	□ 携帯ラジオ	小型のもの				
	□ 連絡メモ	自宅や勤務先、家族、親戚など の連絡先メモ				•
例	□携帯電話の充電器	予備のバッテリーも				
	□ 地図	徒歩帰宅に役立つ				

	品名	メモ	品名	メモ	品名		メモ
	_	貴重品	□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	水道が使えないときに。避難所	□ 粉ミルク		
	□ 現金	公衆電話で使える 10 円硬貨は 多めに	ティッシュペーパー・	ではトイレ不足も	□ほ乳瓶		消毒セットも
	□ 預貯金通帳(コピー		□ トイレットペーパー	食器の汚れ取りにも	□離乳食	乳	スプーンなども
	□ 健康保険証(コピー			水道が使えないときに	□ 紙おむつ	乳幼児	
	□ 運転免許証(コピー	-	4	活用品	□ おしりふき	76	
	□ カード類 (コピー		□ 手袋		□おもちゃ		
	□ 印鑑	•	□ 大判ハンカチ	マスクや止血など多用途に使える	□ 母子手帳 □ 軟らかい非常食		
	□ 予備のキー	自宅や車など	□ タオル				
	Į.	壁難グッズ	□ 缶切り		□ コンタクトレンズ	高齢者	
非	□ 非常用持出袋	リュックサックなど両手が使え	□ ナイフ		□ 入れ歯	習	入れ歯洗浄剤も
登	□ 懐中電灯	るものを 一人にひとつ	□ ライター		□補聴器	•	予備電池も
持	□ へルメット・防災ずき <i>h</i>		□ ビニールシート	WEWETERS WITH 114 TIS	□ 大人用紙おむつ	女介	
非常持出品		・ 情報グッズ		バケツや雨具の代用など多用途 に使える	□補助具の予備	要介護者	
品	□ 携帯電話	充電器、予備バッテリー含めて	□ 雨具		□常備薬	有	
(Fil	□ 携帯ラジオ	手動充電・携帯電話充電が可能	□ 使い捨てカイロ	•	□ 障害者手帳		
例		なものを	個	別グッズ	□ ペットフード	~	
	□ 乾電池	多めに用意	□ 生理用品		□ ペット用品	ッ	食器、トイレ、リード、 ケージなど
	□ 筆記用具	メモ帳、油性フェルトペンなど 料水・食料	□ 化粧品	女性	□ 飼い主の連絡先	 	
		ペットボトル(500ミリリッ	 □ 防犯ブザー				
	□飲料水	トル入り)を3本以上	□ 生理用品				
	□ 非常食	そのまま食べられる乾パンや缶	□ ガーゼ・さらし				•
		詰、栄養補助食品などを3日分 救急用品		妊			
		げん スミテミ、治主故、田胆故、	□ 新生児用品	浄綿など			
	□ 救急用品セット	ガーゼ・包帯・三角巾など	□ 母子手帳				
	□ 持病薬	処方箋の控えと一緒に用意	 アレルギー	アレ会			
	•	衛生用品	□ 対応の非常食	, レ食 <mark>ルギ物</mark>			
	□マスク	ほこり・感染症対策		i			

	品 名	メモ	品 名	メモ	品 名	メモ
		衣類	□ 予備のカセット	多めに用意	□ せっけん	
	□ 下着・上着			工具類	□ ドライシャンプー	・断水時も使える
	□ 毛布		□ スコップ		□ ろうそく	
	□ 手ぬぐい・タオル		□バール		□ 新聞紙	多用途に使える
/##:		食料品	□ ジャッキ		□ 段ボール	多用途に使える
喱	□ お米やアルファ化米		□ ノコギリ		□ 布製ガムテープ	多用途に使える
備蓄品	□ レトルト食品・	非常食3日分を含む1週間分以上	□ ペンチ	•	□ スリッパ	•
00	□ 缶詰・カップ麺	7/11/20 27/ 020 1 28/3/3/2	□ ロープ		□ 長靴	
例	□調味料			その他	□ ほうきとちりとり	停電時も使える
		飲料水	□ 皿・コップ・はし	プラスチック製が便利	アウ	フトドア用品
	□水	大人1人1日3リットル(飲料 と煮炊き分)を1週間分以上	□ ラップ	食器に敷けば食器が汚れない	□ テント・タープ	
	□ ポリ容器	給水用に。日頃から水をためて	□ アルミホイル		□寝袋	
		おくと便利	□ キッチンペーパー		□ ランタン	電池式もある
		燃料	□ 缶切り			
	□ カセットコンロ	卓上タイプなど	□ 鍋			
	□ 固形燃料		□ 歯磨きセット			





非常活法 備語を 準備しよう!

旅:常葉大学 元環境防災学部長 **井野盛夫**

大地震などの大規模災害が発生すると、水や電気などのライフラインはストップし、物流が途絶えます。避難所で過ごさなければならなかったり、長期間の物不足が続いたりする恐れもあります。外出時に被災してすぐには帰宅できないケースも想定し、非常食や飲料水などについて普段から検討しておくことが重要です。「災害時の必需品」を日頃から準備することは減災対策の基本です。

減災のポイント



災害時に想定される被害

水道、ガス、電気が止まる

家具・家電 交通機関がストップする

物流に支障が出る

食料、飲料水が不足する 私たちへの 救援物資が遅れる

影響

日用品が品不足になる

非常持出品」を手近に**備える**

数日間は「備蓄品」で乗り切る

P6

P4

禁無断転載©東京法規出版

/ 操品」を検討する

災害は突然発生します。仕事などで外出中に被災して交通機関がストップした場合 には、安全が確保されるまで勤務先などにとどまる必要があります。自宅で被災した 場合もライフラインが止まってしまえば日常生活に重大な支障を来します。大規模災 害で復旧が遅れることもありえます。「自分にとって、わが家にとって」災害時に必要 な物を整理し、いざというときに備えましょう。





時間経過に伴って必需品は変わる

外部からの支援が届くまでは「自助」で対処する

大規模災害が発生してライフラインの供給が止まった場合、外部からの支援が届くまでの間を自力で生活する ために各家庭でも食料や水などを備えておかなければなりません。必要な物は被災後の時間経過に伴って変化し ます。「自助」として対応できる物的な備えには主に次の3つがあります。

物的備えの種類

常時携行品 ▶下段記事参照



外出先で 被災した場 合に安心な 防災グッズ

いつも持ち 歩くバッグ に常時携帯

非常持出品 > P4 参照



避難の際に緊 急的に自宅から 持ち出す物

などに入れ、玄 関・寝室など持 ち出しやすい場

描蓋品 ▶ P6 参照



外部からの支 援が届くまでの 数日を乗り切る 食料など

・運びやすい収納 ケースなどに入 れてキッチンや 押し入れに

災害対応イメ・物的備えの

(数日間

災害発生

被害拡大

被害長期化

外出中だ! ◀◀◀◀◀◀ 常時携行品で対応

自宅から避難だ! ◀◀◀◀ #常持出品で対応

ライフラインがストップ! ◀ 4 備蓄品で対応

復旧が長引く◀◀◀◀◀◀ 公的備蓄、救援物資で対応



自助

いつも安心を持ち歩く

財布や携帯電話、キャッシュ カード、免許証などの貴重品は 多くの人が常時持ち歩いている はずです。外出時に持ち歩く バッグなどの中には、これらに 防災グッズも加えておきましょ う。非常持出品 (P4 参照) と して備えるものの中から、携帯 することでより真価を発揮する 物を選べば、いつどこで被災し ても落ち着いて行動できます。





「常時携行品」の例

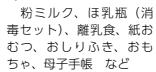
笛・ホイッスル	閉じ込められたときなどに居場所を 知らせる
懐中電灯	小型のもの。日常的な防犯用にも使 える
携帯ラジオ	災害時の情報収集に威力を発揮する
連絡メモ	自宅や勤務先、家族、親戚などの連 絡先を控えたメモ
携帯電話の充電器	携帯電話利用者にとって必需品。予 備のバッテリーも
地図	徒歩帰宅する場合に役立つ
水	500 ミリのペットボトル
携帯食料	あめ、チョコレートなど高カロリー のもの、など



家庭状況によって必需品は変わる

非常持出品や備蓄品の備えを検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者などの要介護者がいるといった家族 構成、ペットを飼っているといった暮らし方などによってそろえるべき物が違ってきます。それぞれの家庭の状況に 応じた準備が求められます。

乳幼児がいる場合





/ 妊婦がいる場合



生理用品、ガーゼ、さ らし、新生児用品、母子 手帳 など

要介護者がいる場合

介護用品、入れ歯、補聴 器、大人用紙おむつ、補 助具の予備、常備薬、障 害者手帳 など



ペットがいる場合



ペットフード、ペット 用品(食器、トイレ、リー ド、ケージなど)、飼い主 の連絡先 など

過去の大地震の教訓に学ぶ物的備えの重要性

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震など震度6弱以上の過去の大地震 を体験した被災者調査によると、大規模災害に備えて用意したらよい物 として「懐中電灯」「水」「携帯ラジオ」「食料」「乾電池」を挙げる人が 多かった。

東日本大震災の場合は被災地 域が東北から関東の沿岸と広域 だったうえ、津波・原発事故が 複合した災害だったために、物 資が行き渡るまでに長い時間が かかった。特にガソリンなど燃 料不足が深刻で、これが物流の 支障に拍車をかけた。ある調査 によると、食料品や生活用品が 通常通り買えるようになったの は発災から2週間以上たってか らだったという。

被災者が考える 「災害に備えておきたい物」 ベスト10 (複数回答)

.,	(1)	3 0/
1	懐中電灯	83.5%
2	水	81.5%
3	携帯ラジオ	75.8%
4	食料	72.4%
5	乾電池	70.0%
6	卓上コンロ	65.9%
7	タオル	63.5%
8	現金	63.3%
9	ポリタンク	62.3%
10	救急セット	60.5%

(財団法人消防科学総合センター「大地 震被災経験者に聞く『被災時にあって よかったもの』調査」2007年)

東日本大震災被災地で商品を 通常通り買えるようになった時期

商品	仙台	盛岡
米やパンなどの主食	20.3 ⊟	16.9 ⊟
肉・魚・野菜などの生鮮食品	18.3 ⊟	17.2 ⊟
インスタント食品・冷凍食品	19.3 ⊟	15.8 ⊟
チョコレートなどのお菓子	14.7 ⊟	20.4 ⊟
水	17.8 ⊟	21.6 ⊟
ティッシュやトイレットペーパー	16.9 ⊟	17.0 ⊟
おむつ・粉ミルクなどベビー 用品や介護用品	14.6 ⊟	24.2 ⊟
ガソリン	22.9 ⊟	20.2 ⊟
懐中電灯	26.6 ⊟	26.8 ⊟
カセットコンロなど調理器具	20.3 ⊟	21.3 ⊟
使い捨てカイロなど防寒用品	16.0 ⊟	21.2 ⊟
乾電池	25.1 ⊟	29.3 ⊟

(関谷直也「東日本大震災におけるモノ不足」 『東 日本大震災特別論文集』No.1、2012年)

2

上」を手近に備える

非常持出品は、建物の倒壊の恐れがあるなど災害の危険が迫って避難する際に自宅 から緊急的に持ち出す品々です。避難場所で1~2泊できるくらいの水・食料・生活 用品を準備しておきたいところです。とっさの場合ですから、あれこれ物色している 余裕はありません。日頃から非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意 しておきましょう。





非常持出品をそろえるポイント

<考え方の例>

備蓄品の食料

7 白分

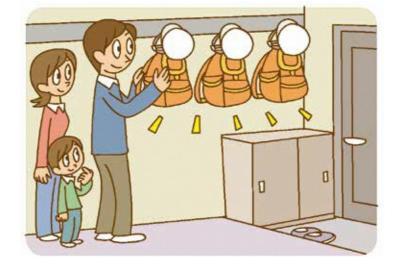
非常持出品は備蓄品の一部と考 える。

備蓄品の中から、2泊3日程度 の避難生活に必要な物を選ぶ。

持病薬やアレルギー対応食など、 命を守るために不可欠な物を何 よりも優先する。

玄関や寝室など持ち出しやすい ところに備える。

リュックサックなどに入れてお けば、避難時に両手が使える。



非常持出品の食料

3 日分

避難所では

災害時、学校の体育館などに避難所が開設されますが、プライバシーが確保されにくいな ど集団生活のストレスや疲れから体調を崩してしまう人が多くなります。避難所で過ごす場 合に役立つグッズを紹介します。

集団生活を送る避難所では、

かぜやインフルエンザなどの

感染症が広がる恐れがありま

す。マスクを準備しておけば、

感染症対策や粉じん対策にな

マスク

ります。

自分のための非常食

避難所での炊き出しや配 給食は主に一般成人向けに 作られます。高齢者用軟食 や食物アレルギー対応食は 提供されにくいので、個人 で必ず準備します。



簡易トイレ

避難所ではトイレ不足が 生じる恐れがあります。簡 易トイレや非常時用排便収 納袋を各家庭に用意してお きましょう。



キャンプ用品

テント、寝袋、ガスコン 口などのアウトドア用品は 避難生活でも役立ちます。 普段から使い慣れておくと 安心です。

「非常持出品」の例

公衆電話で使える 10 円硬貨は 多めに持っておく。預貯金通帳・ 健康保険証・運転免許証・カー

ド類は番号 を控えたメ モかコピー を用意して おく。印鑑 や自宅・車 などの予備



ペットボトル入りのミネラルウ

オーター。500 ミリリットル入り

調理なしで食べられる乾パンや 缶詰、栄養補助食品など。

避難グッズ

で避難時の安全を確保する。

懐中電灯は各人がひとつずつ持

ちたい。ヘルメットや防災ずきん



マスク、簡易トイレ、ティッ シュペーパー・トイレットペー パー・ウエットティッシュなど。



手袋、大判ハンカチ、タオル。 缶切り、ナイフ、ライター。ビ ニールシートやポリ袋。雨具や



携帯電話は充電器、予備バッテ リーも含めて準備。携帯ラジオ

は手動充電・ 便利。筆記 用具(メモ 帳、油性フェ ルトペンな ど) も。

救急用品

ばんそうこう・消毒薬・胃腸 薬など。持病の薬があれば、処 方箋の控えとともに用意。



個別グッズ

女性の生理用品、子どものミ ルクやおもちゃ、予備のメガ ネ・コンタクトレンズや入れ歯、

> ペット用品、 介護用品な



日間は「備答品」で乗り切る

大規模災害発生時は、道路の損壊などによって物の流れがストップします。 害の程度が大きくなるほど復旧は遅れ、救援物資が届くのに時間がかかります 従来、水や食料品などの備蓄品は3日分程度を備えるよう推奨されてきましたが これはあくまでも最低限の目安です。東日本大震災の教訓を踏まえると、できれ ば1週間分以上は備蓄しておきましょう。



備蓄品をそろえるポイント

食料や飲料水は最低3日分(非常食)、 できれば1週間分以上備える。

高層住宅の高層階ではエレベーターが被 災すると物資の運搬が大変な労力になる。 特に多めの備蓄を心がける。

食品は消費期限に注意、ラジオや懐中電 灯などの電化製品は電池切れなどに注意。

家族構成などで必需品は異なる。家族に とって本当に必要な物を考えて準備する。 成人1人1日あたり、水は3リットル、 食料は 2,000 キロカロリーを目安に備 える。

持ち運びできる大きさの取っ手付き収納 ケースなどに収納する。

ケースは、キッチンや押し入れなどのほ か、自宅被災も考慮して車庫、ベランダ、 物置など室外にも分散保管する。

乾電池やカセットガスコンロなどのエネ ルギー源は余分に用意する。

災害用の保存食だけを大量に用意することが備蓄ではありません。日

常使っている飲食物を最初に多めに購入しておいて消費したらその分補

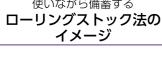
充すれば、常に一定量の飲食物を自宅内に備蓄することができます。こ



大量保存の悩みは

「ローリングストック法」

使いながら備蓄する









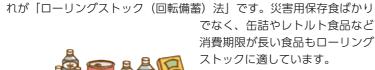
消費する。 消費期限の

短いものから

順番に使う。

定期的に

②と③を 繰り返す



最初に 多めに購入する。

これを実践することで、保存食 を日頃から食べ慣れることがで きたり、缶詰を使った料理のバ リエーションが広がったりします。 消費期限切れを防ぎ、いざという ときに役立つ一石二鳥の方法です。

消費期限内に 使い切る量が



消費した分を補充し、 いつも一定量に 保つ。



「備蓄品」の例



下着や上着、 毛布など。季節 や地域の状況に よって必要な物 数量を決める。





救助活動の際に使 える。スコップや バール、ジャッキ、 ノコギリ、ペンチ、 ロープ、ハンマー、 カッターなど。

その他

皿・コップなどの 食器類、歯磨きセッ トやせっけん・ドラ イシャンプーなど衛 生用品、ランタン・ ろうそくなどの明か り、新聞紙・段ボー ル・布製ガムテープ、 ほうきとちりとりな وع



お米やアルファ 化米、レトルト食 品や缶詰、カップ 麺など非常食3日 分程度を含む1週 間分以上を備蓄す



水(飲料と煮炊 き分) は大人1人 1日あたり3リッ トルが目安。水の 配給を受けるため のポリ容器も必要。



ライフラインが止まった中、温かい食事 は何よりのごちそうになるので、卓上タイ プのカセットコンロや固形燃料があると助

かる。予備の カセットなど は多めに用意 しておく。

