


 備蓄  
P.084

 室内の備え  
P.094

 室外の備え  
P.114

 コミュニケーション  
P.122

## 今やろう 防災アクション



もしものとき、自分や家族の身を守るのは、たったひとつの知識、たったひとつの道具、たったひとつのコミュニケーションかもしれません。小さな備えが、大きな助けになるのです。本章では、今すぐできる「災害への備え」をまとめました。大災害が起きてから、後悔しないように。今すぐ、防災アクションを始めましょう。



# 今やろう！4つの備え

## 物の備え

発災時により不可欠なのが、食料品や生活必需品の蓄え。在宅避難をする、そして生きのびるための備えをしましょう。

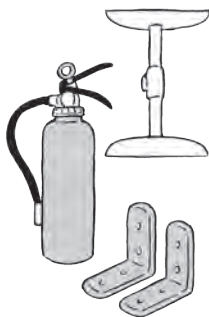
- 日常備蓄という考え方 → 085 ページ
- 最小限備えたいアイテム → 086 ページ
- 備蓄ユニットリスト → 088 ページ
- 非常用持ち出し袋の用意 → 090 ページ
- 備蓄 5つのポイント → 093 ページ



## 室内の備え

家具類の下敷きにならないための転倒・落下・移動防止や、ガラス飛散防止対策をする必要があります。通路を物でふさがないことも大切です。

- 家具転倒防止対策のポイント → 096 ページ
- 転倒・落下・移動防止器具 → 098 ページ
- 転倒等防止対策チェック → 100 ページ
- 耐震化で揺れから身を守る → 106 ページ
- 出火・延焼を防ぐ防火対策 → 109 ページ



## 室外の備え

安全に避難するためには、家のまわりの状況や危険度を知っておくこと。避難経路を調べ、事前に歩いてみることも重要です。

- 居住地域を知る → 114 ページ
- 避難先を確認する → 115 ページ
- 地形を知る → 116 ページ
- 地域の危険度を知る → 118 ページ
- 身を守る場所を知る → 120 ページ



## コミュニケーションという備え

災害時には近隣の住民同士の協力が必要です。普段からご近所の方とあいさつを交わし、町内会主催などの防火防災訓練に参加しましょう。

- 家族会議を開こう → 122 ページ
- 防災ネットワーク → 124 ページ
- マンションの災害対策 → 125 ページ
- 安否確認と情報収集 → 128 ページ
- 防火防災訓練に参加しよう → 130 ページ

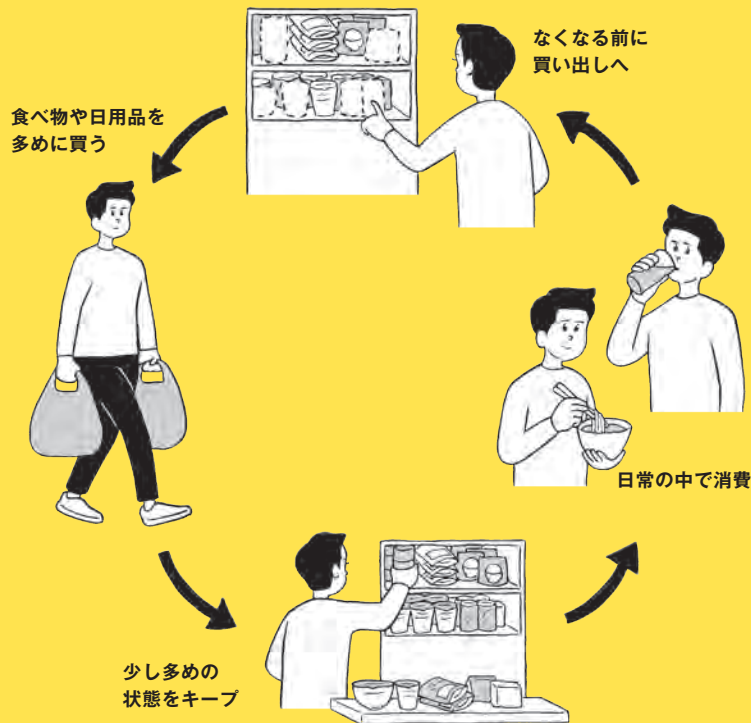


# 物の備え



## 自宅で備えることの重要性

ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。自宅の倒壊などを免れた多くの都民は、発災後も自宅にとどまって当面生活することが想定されますので、日頃から自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。



## 日常備蓄という考え方

これまでの災害用備蓄は、乾パンやヘッドライトなど普段使わない物を用意する特別な準備と考えられてきました。そのため管理や継続が難しいとあきらめてしまう人も多かったはず。しかし、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」なら簡単に備蓄ができます。



# 🏠 最小限備えたいアイテム

以下のリストは、最小限備えておくべき物の例示です。備えるべき品目については、各家庭の抱える環境はさまざまですから、一人ひとりが自分に合った物を考えて備えましょう。



## 食品

缶詰などは加熱しなくても食べられます。また、野菜ジュースはミネラルやビタミン不足を補うことができます。

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水（飲料水、調理用など）       | <input type="checkbox"/> 加熱せず食べられる物<br>（かまぼこ、チーズなど） |
| <input type="checkbox"/> 主食（レトルトご飯、麺など）     | <input type="checkbox"/> 菓子類（チョコレートなど）              |
| <input type="checkbox"/> 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品） | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品                     |
| <input type="checkbox"/> 缶詰（果物、小豆など）        | <input type="checkbox"/> 調味料（しょうゆ、塩など）              |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース             |   |

## 被災地を経験して重要だった物

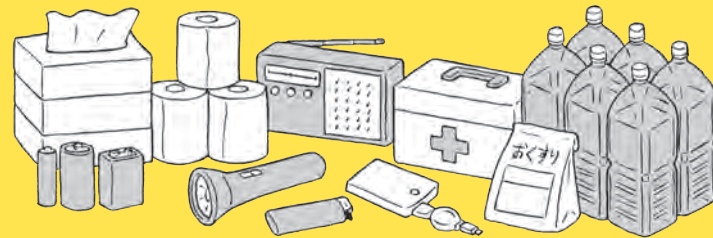
被災地の避難生活を経験した方が重宝したという物は以下のアイテムです。このほか高齢者や乳幼児がいる家庭では、おむつや常備薬など、生活する上で必要不可欠な物は日頃から多めに備えましょう。病気の方、療養食が必要な方、アレルギー体質の方についても同様です。

- |  |                                |                                    |
|--|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水             | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> ポリ袋       |
| <input type="checkbox"/> 常備薬           | <input type="checkbox"/> 乾電池   | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ  |

## 生活用品

大型ポリ袋は、給水袋やトイレの袋としても利用可能です。生活スタイルに合わせて、必要な物を用意します。

- |                                     |                                    |                                       |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水       | <input type="checkbox"/> 生理用品      | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ    |
| <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬   | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ   | <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー |
| <input type="checkbox"/> 救急箱        | <input type="checkbox"/> ライター      | <input type="checkbox"/> ラテックス手袋      |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー  | <input type="checkbox"/> ゴミ袋、大型ポリ袋 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯         |
| <input type="checkbox"/> トイレレットペーパー | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ     | <input type="checkbox"/> 乾電池          |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ  |                                    |                                       |



# 🏠 備蓄ユニットリスト



## 備蓄ユニットの品目や量



日頃から自宅で利用、活用している物を少し多めに備えるという考えが「日常備蓄」ですが、各家庭の抱える環境はさまざまです。各々の生活スタイルに応じて、自宅での避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、「備蓄ユニット」として揃えておくことが重要です。

### 参考モデル / 夫婦と乳幼児 1人、高齢女性 1人の 4人の家族構成

- 父 東京太郎 (40)  
教師：カレーが大好き
- 母 東京香 (36)  
保険会社勤務：現在育児休暇中、コンタクトレンズ使用
- 子 東京之介 (11ヵ月)  
卵アレルギーがある
- 祖母 東京子 (70)  
高血圧、入れ歯、耳が遠い



※おおよそ 3日～1週間程度の目安量

	日常使い (常にキープしておく分)	災害への備え
被災地の経験から	<input type="checkbox"/> 水 (1人1日 3ℓ) <input type="checkbox"/> カセットコンロ 1台、カセットボンベ 6本 <input type="checkbox"/> 常備薬・市販薬 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ (1人1日 5回分程度) <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 手回し充電式などのラジオ

	日常使い (常にキープしておく分)	災害への備え
食品	<input type="checkbox"/> 主食 無洗米 5kg、レトルトご飯 6個、乾麺 1パック、即席麺 3個 <input type="checkbox"/> 主菜 缶詰 (さばのみそ煮、野菜など) 各6缶 <input type="checkbox"/> レトルト 9パック <input type="checkbox"/> 缶詰 (果物など) 1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> 飲料 500ml・6本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこなど 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各一式	
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ポリ袋・ゴミ袋 各30枚 <input type="checkbox"/> ポリ袋 <input type="checkbox"/> 救急箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 5パック入り・5個 <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 12ロール <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ 1箱・約100枚 <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1ヵ月分 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 10個 <input type="checkbox"/> 点火棒 1個	<input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 3個 (携帯電話の台数分) <input type="checkbox"/> ラテックス手袋 1箱・約100枚
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 約60個	
乳幼児	<input type="checkbox"/> スティックタイプの粉ミルク 約20本 (アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上 (アレルギー対応) <input type="checkbox"/> お尻拭き 1パック <input type="checkbox"/> おむつ 約70枚	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆなどのやわらかい食品、高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬 (処方薬) 1ヵ月分 <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 約30錠	

※上記リストを参考にしながら、各家庭に合ったものを揃えましょう。  
 ※まずは3日分を目標に、1週間やその先も見据えた備蓄を。



# 非常用持ち出し袋



避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋が非常用持ち出し袋です。非常用持ち出し袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です。それらをリュックなどに入れ、玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置しておけば、家が倒壊しても持ち出すことができます。



- |                                |                               |                                     |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> 毛布   | <input type="checkbox"/> 食品         | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 電池   | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン | <input type="checkbox"/> 現金   |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> 缶切         | <input type="checkbox"/> 救急箱  |
| <input type="checkbox"/> 防災頭巾  | <input type="checkbox"/> ロウソク | <input type="checkbox"/> ナイフ        | <input type="checkbox"/> 貯金通帳 |
| <input type="checkbox"/> 軍手    | <input type="checkbox"/> 水    | <input type="checkbox"/> 衣類         | <input type="checkbox"/> 印鑑   |

## 持ち歩き用非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くカバンに最低限必要なアイテムを入れておきましょう。携帯ラジオの乾電池は外しておきます。

- |                                  |                               |   |
|----------------------------------|-------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ   | <input type="checkbox"/> ライト  | <input type="checkbox"/> 乾電池                |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ              |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル   | <input type="checkbox"/> 小銭   | <input type="checkbox"/> エマージェンシーセット・ブランケット |
| <input type="checkbox"/> マップ     | <input type="checkbox"/> 水筒   |   |

## 職場用非常持ち出し袋

会社で用意する以外の物を独自に備えます。会社に泊まることや、歩いて自宅まで帰ることを想定したアイテムを考えて準備してください。

- |                                 |                                |                                 |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 非常食    |
| <input type="checkbox"/> ライト    | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 軍手     |
| <input type="checkbox"/> 寝袋     | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> 水筒     |                                |                                 |

## まとめておきたい大切な物

紙製の証書や証明書、印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水にもなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

- |                                |                                |                               |
|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族の写真 | <input type="checkbox"/> 免許証   | <input type="checkbox"/> 年金手帳 |
| <input type="checkbox"/> 貯金通帳  | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 印鑑   |
| <input type="checkbox"/> 株券    | <input type="checkbox"/> お薬手帳  |                               |







## 誰にでもできる「日常備蓄」

### 少し多めの買い置きが「日常備蓄」

大きな災害が起こり、インフラが寸断された場合、行政も機敏に動くことが難しい状況になります。ですから、支援が届くまでの少なくとも1週間は、誰にも頼らず暮らせるように備えることが「備蓄」です。なくなったら困る物を買って置き、古い順から使うようにすればいいだけ。特別な物を備える必要はありません。それが日常備蓄という考え方で、難しいことはありません。いつもより少し多めに食品や日用品を買って置きしておきましょうということに過ぎないのです。

その際、冷蔵庫にある食品も考えて買い置きすれば負担は軽くなります（5つのポイント参照）。ただし、乳幼児や高齢者、病人のいる家庭では、震災時にはすぐに手に入らないミルクや常備薬などを多めに用意しておくことが大切です。備蓄とは自分の頭を使って、自分が生きていくために必要な物を買って置きしておくということなのです。

### 家庭内避難と家庭外避難の違い

避難には「家庭内避難」と「家庭外避難」という違いがあります。家庭内避難とは在宅避難を指し、日常備蓄しておいた物を利用し、自宅で避難生活をします。家庭外避難とは自宅には住むことができず避難所暮らしになる場合を言います。ですから、家庭内避難と家庭外避難では、備蓄の考え方がまったく違ってきます。

自宅が損傷したり焼失した場合の家庭外避難では、命を守ることが最優先になり、必要最低限の物を持って避難することが精いっぱいです。いくら備蓄してあっても、それらを利用することは難しい。ですから家庭外避難に必要なのは、避難所まで持ち歩ける必要最低限の物を入れた「非常用持ち出し袋」ということになります。必要最低限の物は個人によって異なりますから、お仕着せの物ではなく、自分の頭を使って生きのびるために必要な物を用意することが大切なのです。

### 備蓄 5つのポイント

- 1 冷蔵庫は食料品備蓄庫**  
一般家庭であれば、冷蔵庫の中やそのほかの買い置き食料品が1～2週間分あると言われていています。例えば冷凍庫の物から食べ始め、次に冷蔵庫の物、そのほかの食品、と順序を考えれば、普段ある物で数日は食べつなぐことができます。
- 2 生活水の重要性**  
断水になると、最も困るのは生活水が使えなくなる。いざというときに備えて、常に風呂に水を張っておきましょう。また、集合住宅では受水槽の水も使えますが、どのように配分するかルールを決めておくことが大切です。
- 3 オール電化住宅の必需品**  
オール電化住宅の場合、停電になったときにはお湯を沸かすこともできなくなります。お湯が使えれば、カップ麺など多くの食料品を利用できます。そこでカセットコンロ・ガスボンベを用意しておきましょう。オール電化住宅ではなくても、ガスが供給されなくなったときにはカセットコンロが大いに役立ちます。
- 4 ひとり暮らしの備蓄**  
コンビニ利用が多いひとり暮らしの人は、冷蔵庫に1週間分の食料品はないでしょう。そんなときには、コンビニでカップ麺やレトルト食品、スナック菓子、ビールなど、自分の好みの物をいつもより少し多めに買い置きしておけばいいのです。
- 5 使用期限をチェック**  
食品の賞味期限と同じように、電池、薬、使い捨てカイロなどにも使用期限があります。いざというときにあわてないよう、定期的に点検しましょう。

(談) 重川希志依／常葉大学大学院環境防災研究科 教授

