

防災グッズは **安** **近** **単** で

1. 備蓄食品のあれこれ
2. タオルの活用法
3. ビニール袋の使い方
4. カバンにあると役立つモノ
5. その他

安 = 安く手に入る

近 = 身近にある

単 = 簡単に使える

地震・津波・台風・大雨・洪水・崖崩れ・・・

自分にとって一番怖い災害に備えましょう

被災！



1.にげる →災害の種類に応じて目的地に逃げましょう

例) 地震=机の下・屋外、大雨=公民館、洪水=高い場所 (垂直避難)

2.みわたす→今いる場所が本当に安全か周囲を見渡しましょう

例) 頭上・足下・煙のにおい

3.かくにん→災害の規模と被害を確認しましょう

例) ネットやラジオ・テレビを使って情報収集・安否確認

4.きめる →これからはばらくいる場所を決めましょう

例) 家・公民館等避難場所 (持込品を家に取りに戻る)



119

避難所で
要確認！

トイレ
非常口

【エネルギー及び炭水化物の確保】

	【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
精米又は無洗米	1食分(75g)		9食分	
レトルトご飯、アルファ米	1パック	7パック	7パック	 × 2 × 5
小麦粉				
パン(食パン)	1食分	1食分	1食分	
もち	2個(切餅)			
乾麺(うどん、そば、パスタ)	100g		200g(2食分)	
即席麺、カップ麺	1個	1個	1個	
乾パン、パンの缶詰	1缶			
シリアル類 等	50g		50g(1食分)	

主食

必須

米を中心に、上記の食料品を組合せ、3日分であれば **9食** 1週間分であれば **21食** を確保

※ 米、パンは普段1食に食べる量を、1食分と考えましょう。

【たんぱく質の確保】

	【1食分の目安】	【3日分(例)】	【1週間分(例)】	【備考(3日分のイメージ)】
肉・魚・豆などの缶詰	1缶	5缶	11缶	 × 5
レトルト食品	1パック	2パック	7パック	 × 2
豆腐(充填)		1食	2食	
乾物(かつお節、桜エビ、煮干し等)		適量	適量	
ロングライフ牛乳 等			1本	

主菜

上記の食料品を組合せ、3日分であれば **9食** 1週間分であれば **21食** を確保

←農林水産省
「家庭用食料品備蓄ガイド」より
大人1人分の備蓄目安

ローリングストック



手前から日付の近い順

↓ 農林水産省「家庭用食料品備蓄ガイド」より

梅干し

のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき

日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)

缶詰(トマト水煮等)

野菜ジュース等

インスタントみそ汁、即席スープ等

缶詰(桃、みかん、パイナップル等)

果汁ジュース

日持ちする果物

(バナナ、りんご、みかん、柿など季節に応じた果物)等

調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖、食用油、ケチャップ、マヨネーズ、バター等)

嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)

菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等)

日常使っている食品(食物アレルギー対応食品、香辛料等)

その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等)

その他

不測の事態が発生した場合には、不便な生活を強いられることから、例えば、塩類の補充、殺菌作用や疲労回復の効能が期待できる「梅干し」や、精神的ストレスをやわらげ、エネルギー補給効果もあるチョコレート・ビスケットといった「おやつ」などを、適宜、備えておくと良いでしょう。

← これらの中でも

要冷蔵

要冷凍

は

備蓄NG

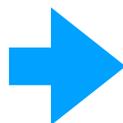
切干大根を水で戻して



ごま油と鶏がらスープで味を整えてできあがり



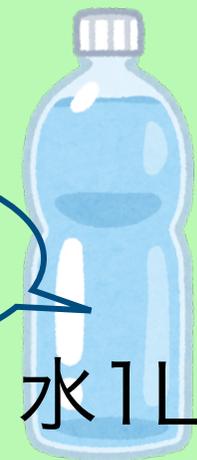
15分



火を使わない調理例

でもね・・・

これだけあれば
なんとかなります



タオルの活用法

- ・ 清掃道具
- ・ 衛生用品
- ・ 保温保湿
- ・ 冷却保冷

災害時に最も重宝するのがタオルです



使い捨て感覚で
多く備蓄を推奨
目安は5枚/人



ビニール袋の使い方例

- ・ 買物用ビニール袋（中）

即席手袋で感染防止。

（CPRで C型肝炎の感染リスクを減らす方法）



- ・ 透明ビニール袋（小） **【展示】**

食器に被せて洗浄での水を節約します。

（使い終わったら捨てます）



カバンにあると役立つモノ

- ・ タオル（ハンカチ）
- ・ ビニール袋（中）
- ・ 薬入れ（常用薬必要な人）
- ・ モバイルバッテリー
（とあるアンケートでは人気No1）
- ・ ホイッスル
（防犯でも使えます）

市販の防災セットがあれば
安心感をえることができます

小物入れでまとめておくと
カバン変えても簡単に移せます



その他

・ テントの活用 【展示】

ダンボール等を利用して2m×2m以上のスペースを確保する自治体が増えています。

プライバシーの保護に役立ちますので、避難所で使用の許可をもらいましょう。

・ 簡易担架の作り方

身近にある「棒状」×2本と「衣服やダンボール」を使って担架を作れます。

運ぶときは足を先・頭を後

・ 水筒利用時の注意（中身は8割）

中の水が歩く時に攪拌されると鮮度を保ち凍結防止にもなります。

展示品はホームセンターで2千円前後です
横2.0m 奥1.5m 高1.3m

