



2

避難生活便利グッズ

自宅で避難生活を送るためのグッズを準備しましょう。

避難所で見ず知らずの人と生活するよりも、住み慣れた自宅で生活できる方が安心です。

建物に損傷があるなど生活ができなくなった場合以外は、自宅で避難生活ができる準備をしておくことがポイントです。



家に置いておくもの

現金
おれだけでなく小銭も。公衆電話や日用品の買い出し用に。

通帳・印鑑・カード
通帳と印鑑はセットでの準備が重要。

ポリ袋(大、中、小各数枚ずつ)
調理、水の運搬、サバイバルトイレづくりなど多用途に使えて便利。

新聞紙
紙食器やサバイバルトイレを作る際に活躍する多機能グッズ。朝刊1週間分のストックを。

エマージェンシーブランケット
避難所に十分な毛布があるとは限りません。

非常食
腹持ちがよくおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品を。

ラップ
食器に敷いて使えば洗う水を節約できます。ロングタイプのもを多めに備えて。

体ふきウェットタオル
背中までふける大ききなので一人で清拭できます。

口腔ケア用ウェットティッシュ液体ハミガキ
うがい・手洗い・口腔ケアが健康の基本。

電池交換式バッテリー
スマホやPCから情報をとるために、必ず電源は用意。

携帯トイレ
水洗トイレが使えない場合は、まず携帯トイレを。

カセットコンロカセットボンベ
温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。

携帯ラジオ
停電する可能性の高い被災地での情報収集のために。

ヘッドライト
夜間の作業で両手が使えて有効。家族全員分を。

LEDランタン
リビング、キッチン、トイレに1台ずつ用意。

乾電池
携帯ラジオ、バッテリーなどの予備電源として。

救急セットお薬手帳
被災地では薬品が不足気味。各家庭で十分に準備を。

クーラーボックス(保冷剤も合わせて)
クーラーボックスに食材を入れて保存を。

生理用品
洗濯ができない時、着替えない時にも使えます。

革手袋
軍手では、がれきで怪我をすることも。より丈夫な革手袋を。

大判ハンカチ(タオル)
マスクの代わりや応急手当に使えます。

レインコート
防雨・防風・防塵の必需品。子ども用も備えておきましょう。

水(183リットル×7日分×家族分)
家族全員の飲料水分として。生活用水は風呂の水を。

水
家族全員の飲料水分として。生活用水は風呂の水を。

グッズ準備のポイント

- カセットコンロやクーラーボックスなど大型の備品以外は、避難する際に持ち出せるよう、リュックに入れてまとめておくと良いでしょう。
- ポリ袋、新聞紙、ラップ、ウェットティッシュなどの日用品は、普段使うものを多めに買い置きしておき、使いながら備蓄していくことがおすすめです。
- 赤ちゃんや高齢者用品は災害時、手に入りにくくなります。普段の生活に必要なものは揃えておきましょう。

家での備え 2 避難生活便利グッズ



赤ちゃんがいる家庭に必要なもの

おむつ
サイズのあったものをローリングストック法で多めに備蓄。

おしりふき
かぶれ防止に。赤ちゃんのおしり以外にも拭くことができます。

使い捨て哺乳瓶
地震の揺れで割れてしまったり、十分な洗浄ができないことも考えられます。使い捨ての瓶が便利。

水筒
避難所などではお湯が手に入りにくくなります。飲料用やミルク用にいつも用意しておきましょう。

粉ミルク・液体ミルク
ストレスで母乳が出なくなってしまうこともあります。

母子手帳
保険証や診察券のコピーも入れておいて。災害後の診察に必要になることもあります。

おもちゃ・絵本
子どもの気持ちを落ち着かせるためにもお気に入りのものを。

抱っこひも
両手を空けて安全に避難しましょう。使い慣れた抱っこひもをいつも身近に用意。

おやつ
支援物資の中にお菓子があっても、乳幼児用のものはほとんどありません。

爪切り
手に入りにくい子ども用爪切り。衛生のためにもリュックに入れておきましょう。

子ども用の靴
子どもの足に合った靴はほぼ手に入りません。つらい状況でも、外で遊べるように必ず用意。

大人用おむつ失禁パッド
大人用おむつはなかなか手に入りにくいもの。下着が替えられない時などは失禁パッドが便利。

携帯用杖
災害時は特に足場が悪くなります。名前などはしっかり書いておきましょう。

おかゆなどの食べやすい非常食
ストレスで咀嚼の力が弱まり、炊き出しや支援物資が食べられないこともあります。

入れ歯の洗浄剤
口の中が不衛生だと肺炎にかかる危険性があります。洗浄剤もセットで用意。

補聴器
補聴器のような特別な器具は災害直後に手に入れるのはほぼ不可能。できればスペアを用意。

老眼鏡
目が見えないことで、さらにストレスがたまります。リュックの中に入れておきましょう。