



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。


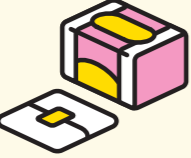



避難所で見ず知らずの人と生活するよりも、住み慣れた自宅で生活できる方が安心です。

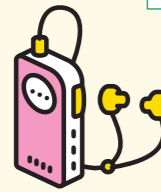




建物に損傷があるなど生活ができなくなった場合以外は、
自宅で避難生活ができる準備をしておくことがポイントです。





家に置いておくもの

 <p>★LEDランタン リビング、キッチン、トイレに1台ずつ用意。</p>	 <p>★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。</p>	 <p>★乾電池 携帯ラジオ、バッテリーなどの予備電源として。</p>	 <p>★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。</p>	 <p>★水(1日3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。</p>
--	--	---	--	--

 <p>★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用して便利。</p>	 <p>★生理用品 洗濯ができないとき、着替えのないときにも使えます。</p>	 <p>★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。</p>	 <p>★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。</p>	 <p>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。</p>
--	--	--	---	--

 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>体ふきウェットタオル 背中までふける大きさなので一人で清拭できます。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>
--	--	--	--	--

 <p>★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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	
---	--	--	---






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いいでしょう。家に置いておくもののうち、★印が付いているグッズは、緊急避難(一晩から一日までの間)をする際に、特に大切です。この他にも、アルミブランケット、革手袋、レインコート(雨具)等があると便利です。
- 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多めに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

 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>
---	---	---	--	--



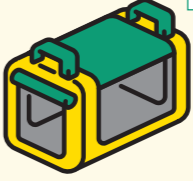
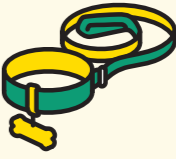



高齢者がいる家庭に必要なもの





 <p>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ときなどは失禁パッドが便利。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>	 <p>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。</p>
---	---	--	--



ペットがいる家庭に必要なもの

 <p>エサと水 エサは非常時手に入りづらいので、普段から多めに備蓄を。</p>	 <p>簡易トイレ、ペットシート においを抑えられるものがオススメ。</p>	 <p>ソフトケージ 折りたたみ可能なものを。日頃からケージに入ること慣れさせて。</p>	 <p>リード パニックで突然走ったり、ケガをするのを防ぎます。</p>	 <p>常備薬 エサと同様手に入りづらいため、十分な備えを。</p>
--	--	---	--	--

感染症対策グッズ

 <p>★マスク 人が集まる場所ではマスクをつけましょう。多めにあると安心。</p>	 <p>★手指消毒液 水道が止まりすぐに手を洗えないときに。</p>	 <p>★体温計 避難所に行くときに持ち出せるマイ体温計の用意を。</p>	 <p>★スリッパ 他の人と兼用するのを避けるため、マイスリッパの用意を。</p>
--	--	---	---