



# 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。





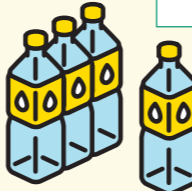
避難所で見ず知らずの人と生活するよりも、住み慣れた自宅で生活できる方が安心です。


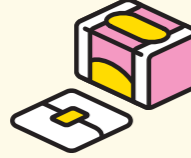



建物に損傷があるなど生活ができなくなった場合以外は、

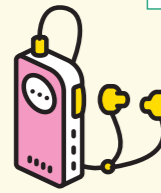




自宅で避難生活ができる準備をしておくことがポイントです。




### あらかじめ準備しておくもの

 <p><b>★LEDランタン</b> リビング、キッチン、トイレに1台ずつ用意。</p>	 <p><b>★ヘッドライト</b> 夜間の作業で両手が使えて有効。家族全員分を。</p>	 <p><b>★乾電池</b> 電池交換式バッテリー 携帯ラジオやスマホなどの非常用電源として。</p>	 <p><b>★携帯トイレ</b> 水洗トイレが使えない場合は、まず携帯トイレを。</p>	 <p><b>★水(1日3リットル×7日分×家族分)</b> 家族全員の飲料水分として。生活用水は風呂の水を。</p>
--	--	---	--	--

 <p><b>★ポリ袋(大、中、小各数枚ずつ)</b> 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><b>★生理用品</b> 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><b>★大判ハンカチ(タオル)</b> マスクの代わりや応急手当に使えます。</p>	 <p><b>★救急セット</b> ケガや急な体調不良にすぐ対応できます。</p>	 <p><b>常備薬</b> <b>マイナ保険証</b> <b>お薬手帳</b> 被災地では薬品が不足気味。各家庭で十分に準備を。</p>
--	--	--	---	---

 <p><b>携帯ラジオ</b> 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><b>ラップ</b> 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><b>体ふき</b> <b>ウェットタオル</b> 背中までふける大きさなので一人で清拭できます。</p>	 <p><b>口腔ケア用</b> <b>ウェットティッシュ</b> <b>液体ハミガキ</b> うがい・手洗い・口腔ケアが健康の基本。</p>	 <p><b>新聞紙</b> 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><b>★非常食</b> 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><b>カセットコンロ</b> <b>カセットボンベ</b> 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><b>クーラーボックス(保冷剤も合わせて)</b> クーラーボックスに食材を入れて保存を。</p>	 <p><b>水を使わない</b> <b>シャンプー</b> 水が使用できない時の衛生対策に。</p>	 <p><b>トイレトペーパー</b> 被災時、手に入りづらくなります。多めに準備しましょう。</p>
---	--	--	--	--






## 家での備え 2 避難生活便利グッズ







### 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のと良いでしょう。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。


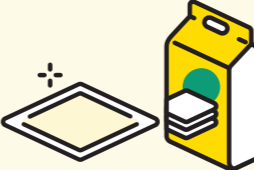
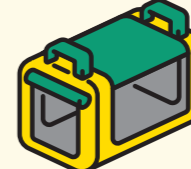
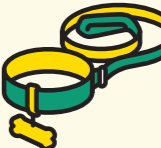

### 赤ちゃんがいる家庭に必要なもの

 <p><b>おむつ</b> 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><b>おしりふき</b> 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><b>使い捨て哺乳瓶</b> 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><b>水筒</b> 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><b>粉ミルク・液体ミルク</b> 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>
---	---	---	--	--

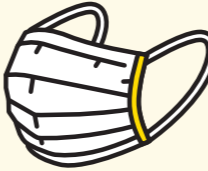



### 高齢者がいる家庭に必要なもの

 <p><b>大人用おむつ</b> <b>失禁パッド</b> 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><b>携帯用杖</b> 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><b>おかゆなどの</b> <b>食べやすい非常食</b> 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><b>入れ歯の</b> <b>洗浄剤</b> 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><b>エサと水</b> 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><b>簡易トイレ、</b> <b>ペットシート</b> においを抑えられるものがオススメ。</p>	 <p><b>ソフトケージ</b> 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><b>リード</b> パニックで突然走ったり、ケガをするのを防ぎます。</p>	 <p><b>常備薬</b> 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><b>★マスク</b> 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><b>★手指消毒液</b> 水道が止まりすぐに手を洗えないときに。</p>	 <p><b>★体温計</b> 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><b>★スリッパ</b> 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>
--	--	---	---