

# 災害準備品 ガイドブック



普段から災害に備えておくと、いざというときに役立ちます。今月は阪神淡路大震災からちょうど20年の節目を迎えます。この機会に、災害に備えて必要なものを用意してみませんか？ (金魚・おぐら)

- 参考文献
- ・消防庁地震防災マニュアル
  - ・緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド-農林水産省
  - ・『一人暮らしの地震対策ハンドブック』 志田雅洋著 新風舎
  - ・『地震の時の料理ワザ』 坂本廣子著 柴田書店

## なぜ備えが必要なの？

大規模な災害が起こると、食料の調達が数日間できなくなったり、電気などのライフラインが1週間以上止まったりすることがあります。また避難所が不足して自宅での避難生活を余儀なくされる可能性もあります。こうしたことから、災害に備えた用意を自分でしておくことが肝心です。

## 必要なものを用意しよう

災害時に必要となるものは、家から離れる必要がある場合に持ち出す**非常用持ち出し品**と、災害発生から数日間の生活を少しでも快適にできるようにするための**備蓄品**に大きく分けられます。この記事を参考にしながら、災害が起こったときに備えて必要なものを用意しておきましょう。

## 非常用持ち出し品

避難所などに避難しなければならないときすぐに持ち出せるよう、次のものをナップザックなどにまとめて、玄関の近くなどに置いておきましょう。

### 貴重品

現金、通帳、印鑑

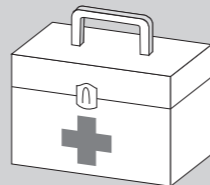
通帳の番号を控えたメモを用意するとよいです。



### 救急用具

絆創膏、消毒液、胃腸薬

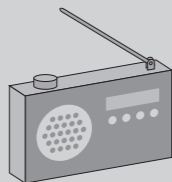
他に普段使っている常備薬があれば入れておくとよいでしょう。



### 避難用具

懐中電灯、携帯ラジオ、ヘルメット

携帯ラジオは、AM・FMの両方を聞ける小型のものにしましょう。



### 非常食品

飲料水、非常食

非常食は、加工せずそのまま食べられるものがよいです。



### 生活用品

厚手の手袋、簡易トイレ

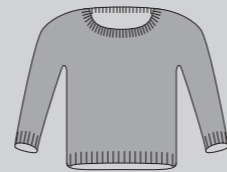
古新聞やビニール袋があれば、簡易トイレとして代用できます。



### 衣料品

下着、靴下、衣服、防寒具、雨具

動きやすく袖や丈が長い衣服を用意しておきましょう。



## 備蓄品

避難所が不足し、自宅で避難生活を送らなければならない可能性もあります。しかも災害発生直後は物資が不足し、家に備蓄してあるものだけで生活する必要があります。次に挙げるものを普段から用意しておきましょう。

### ●食料品と調理器具

少なくとも下の4品目は用意しておきましょう。最低限必要な食料を確保することができます。

#### 飲料水

1人1日3リットルを目安に、最低でも3日分必要ですが、水道の復旧が遅れた場合に備えて1週間分用意しておくとう安心です。保存期間を考えて、1年に1回ぐらいは買い換えをしましょう。



#### 米

精米や無洗米を2kg用意しておきましょう。水とカセットコンロがあれば、約27食分を確保することができます。アルファ米やパックごはんを用意してもよいです。



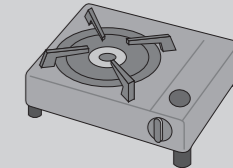
#### 非常食

缶詰などで、少なくともタンパク質を摂れる食品を確保しましょう。他にも、レトルト食品などを自分の好みに合わせてそろえ、普段から賞味期限を考えながら計画的に消費・補充をするとよいです。



#### カセットコンロ

ガスが止まった場合に簡単な調理をするために必要です。ボンベも予備のものを最低でも3本は用意しましょう。鍋やしゃもじなど、必要な調理器具もまとめておきましょう。



## いざというときに役立つ！ 非常時の米の炊き方

普段食べている米を使う場合、次の手順で炊飯器がなくても米を炊くことができます。おこげができていつもと違う味わいになるので、普段から練習で作ってみてもよいかもしれません。

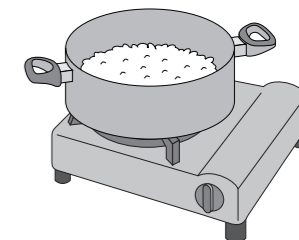
### 材料

米 1カップ  
水 1カップ半

### 必要なもの

鍋、ふた、しゃもじ  
カセットコンロ

1. 米をとぎ、3～4回すすいで水を切る。
2. 水を入れ、30分くらい浸けておく。
3. 鍋に火をかけ、強火で炊く。吹き出したら鍋にふたをして弱火にして10分間、その後とろ火で5分間炊く。
4. 火を消して15分間蒸らしておいてからふたを取り、しゃもじでかき混ぜて完成。



### ●その他の生活用品

ここでは備蓄品としてそろえておくとうよい日用品の一例を紹介します。

#### ウェットティッシュ

水が不足した場合に、風呂に入る代わりに体を拭くことができるなど、さまざまな用途で役に立ちます。

#### ビニール袋

大きめのは雨具や敷物として、小さめのは簡易トイレとして代用できます。

#### 給水用ポリタンク

普段から水道水を貯め、腐らないよう週に1回のペースで替えておくといざというときの生活用水に使えます。

#### ランタン

避難場所や部屋の中での照明として適しています。電池式の場合は、予備の電池も用意しましょう。

次ページでは、災害に備えて用意したいユニークな防災グッズを紹介！▶▶



# 最新防災グッズ

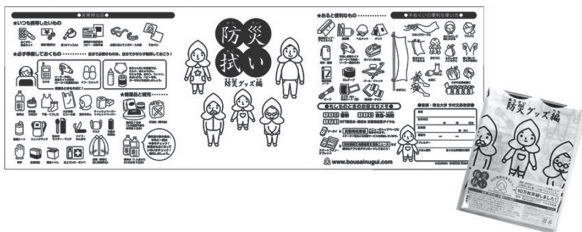
今回ご紹介する商品を……

## 時計台シヨップ にて取扱決定!

期間: 1月5日(月)～31日(土)

### 防災拭い

組員価格 540円(税込)



災害時に役立つ知識がわかりやすいイラストで紹介されているという斬新なデザインの手拭いです。これを持ち歩けば防災意識が高まる上に、もしものときには巾着や三角巾に早変わり！ 自分の名前や血液型を書き込める欄もあります。

### ENERG USBモバイルチャージャー

組員価格 5,054円(税込)



ソーラー充電も可能な大容量の3000mAhスマートフォン充電器とライトの機能があります。東日本大震災ではSNSを通じた情報収集が有用だったという例も多数報告されています。これを使えば充電切れの心配はありません！

### 帰宅支援キット

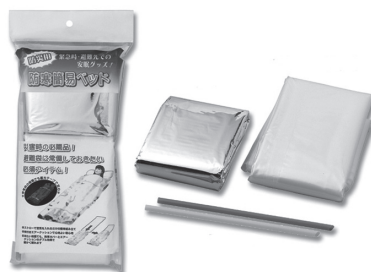
組員価格 5,616円(税込)



A4ファイルサイズのパッケージに保存水・非常食・簡易トイレ・アルミブランケットなどがそろっています。書棚やデスクの引き出しに収納できるので、研究室での備蓄としておすすめの商品です。

### 防寒簡易ベッド

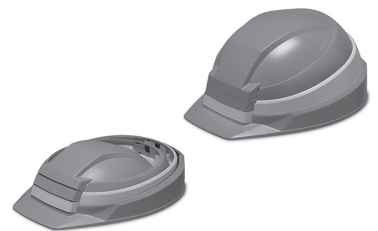
組員価格 2,160円(税込)



避難所でも快適な寝心地を得られれば心身ともに健康を保つことができます。組み立ては付属のストローで空気を吹き込むだけ！ 防寒カバーとエアーマットによる保温断熱効果は見逃せません。

### 防災用ヘルメット IZANO

組員価格 4,860円(税込)



収納時の体積が約半分になり、非常持ち出し袋の中に常備しても邪魔にならない携帯性に優れたヘルメットです。組み立ても力いらずで簡単！ 強度も厚労省の基準に適合しているので安心です。

※時計台シヨップでは、上段の2商品は店頭販売、下段の3商品は取り寄せ対応となります。ご注意ください。

はみだし  
すてーじ

これからの季節教室に足湯が欲しいです。加湿にもなるし。  
⇒それは画期的ですね。身体もほかほか、風邪予防にも効果的。

(理・院 傷心中)  
(睡眠学習導入剤? ; 編)