

片倉台自治会自主防災隊 家庭用備蓄品について

備蓄品は災害で命が助かった人に必要なものです。

備蓄の前に身を守る命を守る対策が第一です。

備蓄品は家庭環境により各々異なります。

家族人数・大人・子ども・男性・女性・乳幼児・高齢者・要援護者など生活実態に応じた備蓄品を選ぶ事が大事です。

想定外の災害を考えて備蓄する：「電気・ガス・水道・通信が途切れ、真冬の深夜大地震で大雪・大雨・強風などを想定して家庭ごとの必要とされる作業動作と必需品を考える。

○情報収集：自治体の避難準備情報・避難勧告・避難指示などの有無

（受信可能な携帯ラジオ・スマホ・携帯電話で災害情報（メール・ワンセグで視聴・受信）

○我が家の状態は安全か、不安か（家族の安否・家屋の損傷有無・懐中電灯・スリッパ・マスク修理が必要な場合（窓ガラスの破損→段ボール・ガムテープ）使用部屋ごとの小型 LED ライト

○家庭に留まるか（家庭備蓄品は取り出せるか・水が少しでも出れば容器に貯水・

○避難するか（家族・個人用持出し袋・安全ブレーカー遮断の有無・

○避難場所・避難所までの服装は（防寒具・スニーカー・一時持出し袋・ライト付キャップ

○1人か家族と一緒に、ペットはどうするか（個人用/家族用の一時持出し袋・ペットのエサ

○避難所避難場所にはまだ十分準備が出来ていないかもしれない（レインコート・保温カイロ・ラジオ信号ライトなど

A：災害の瞬間その時、身を守り、命を守る備蓄品と対策

家屋倒壊損傷防止：耐震補強・改築・新築

転倒防止具の設置：

突っ張り棒：（背の高いタンスに使用）

ストッパー：（家具の下手前に差し込む三角形の板）茶箆筥・本棚などに使用

耐震マット（ジェルマット）：TV・PC・花瓶・装飾品・

L型金具：タンス類・飾り棚・小型家具

ガムロック：冷蔵庫・ピアノ

転倒防止連結ベルト：タンス類・本棚・TV・両開き戸

チェーン：両開き戸の開放防止・照明器具の補強・

ガラス飛散防止：窓ガラスや装飾棚・人形ケースなどのガラス飛散防止を防ぐ

安全場所の確認：トイレ・廊下・玄関・など狭い空間（落下物やガラス飛散が少ない場所）

脱出用備品を 枕元に常備する

小型携帯ラジオ（情報を聞く）

スリッパ（脱出時にガラスによる負傷防止）

メガネ（メガネがなくては困る人）

LED ライト（暗闇からの脱出用）

マスク（閉じ込められた場合など埃対策）

笛・防犯ブザー（閉じ込められた場合救援合図）

携帯電話・スマホ（通信途絶で使用できない事もある）

B：生活用： インフラ途絶の中で生活するための備蓄品と対策

1：家庭用備蓄・整備品（一部は車のトランクに備蓄する）

A：災害時に家屋の損傷がなく屋内で生活ができる場合

B：一部損傷があっても生活ができる場合

C：余震による建物の損傷・拡大の恐れがあるので敷地内の自家用車内で寝る

D：自宅敷地内のテントや物置などで寝る

貴重品：常時所持・保管場所を決めておく

現金・硬貨・スペアキー・予備メガネ・予備コンタクト・健康保険証・免許証・パスポート・印鑑・母子手帳

情報収集用品：

携帯電話・充電器・携帯ラジオ・電池・筆記用具・家族の写真・地図・アドレス帳

生活備蓄品：

灯用：LED ランタン・ろうそく・LED ライト（発電式・電池式）

着火用：マッチ・ライター

発電充電器（手動式発電充電器）：電池・携帯用 USB 充電器・手動発電ライト・ラジオ・

暖房・保温：灯油ストーブ・ガスストーブ（LP ガス）・毛布・アルミ保温シート・使い捨てカイロ・

灯油/LP ガス・固形燃料・薪

調理用具：カセットガスコンロ+カセットガスボンベ（250g）：70分/1本程度燃焼する

ヒートパック：（食品を温めたり、保温できる、ゆで卵が出来る）・ラップ・アルミホイル・紙コップ

紙皿・割りばし・

作業・修理用：ブルーシート・ロープ・軍手・革製手袋・布製ガムテープ（家屋の破損修理用）・マス

ク・雨具・レインコート・レジャーシート・ヘルメット・段ボール

給水容器：給水用ポリタンク・給水用運搬ポリ袋・生活用水ポリタンク

車：ガソリンが半分に減ったら満タン給油を心がける

その他：ビニール袋大小・殺虫剤・蚊取り線香・油性マジック・脱臭剤・

飲食備蓄品：3~7日分程度

非常時用長期保存水

通常ペットボトル水：1.5ℓ~2ℓ /日/人

大人2人/3日分：9ℓ~12ℓ / 1.5ℓ ボトル6本~8本程度

大人2人/7日分：21ℓ~28ℓ / 1.5ℓ ボトル14本~18本程度

水道水でも代用可能（夏季で2日、冬季で7日程度）毎日ヤカン一杯でも保存しておく

通常の清涼飲料水：500mlサイズ 野菜ジュース なども有効

非常食1~3日分

長期保存食（3~5年）：アルファ化米・おかゆ・おかず類・スープ類・缶詰パン・羊羹・菓子類

1食100円~500円程度

通常食3~7日分 一般市販品でも十分代用できるので日常備蓄しながら使用する

お米（5kg~10kg）・乾麺・切り餅・市販品ごはん・赤飯・山菜ご・切り餅・

レトルト食品（カレー類・シチュー類）・缶詰類（イワシ・サンマ・さばなど・豆など）

即席麺：カップラーメン・即席スープ・味噌汁類

パン類：1か月程度保存可能な菓子パンあり・菓子類：羊羹・チョコレート・ビスケットなど

根菜類：サツマイモ・ジャガイモ・玉ねぎ・人参・ごぼう・など

排泄備蓄：

非常時用簡易トイレ・段ボール便座・缶便座

「黒ポリ袋」小サイズ：簡易トイレがない場合に使用

凝固剤：簡易トイレがない場合に使用

トイレトーパー：ウェットティッシュ

密閉型ポリバケツ：短期間の汚物入れ・簡易小便器（男性用）・紙おむつ・生理用品・

救急用品

救急セット（バンドエイド・毛抜き・止血帯・冷却材・常備薬・持病薬・

手指消毒剤（消毒剤（エタノール）500ml・スプレーボトル（エタノール EMW 用）

ウェットタオル・マスク・ゴム手袋・目薬・

衛生備蓄：

ドライシャンプー・ペーパー下着・抗菌消臭スプレー・マスク・歯磨きセット・うがいセット

その他：蒸留水：乳幼児用ミルクに使用・粉ミルク・哺乳瓶・ペットのエサ

2：一時避難用

災害による家屋の損壊損傷や火災等の様子を見る為一時自宅を離れる場合で半日～1日程度 近所の公園や避難場所に避難するとき)

貴重品：

現金・硬貨・スペアキー・予備メガネ・コンタクト・保険証・免許証・パスポート

印鑑・母子手帳

装備：中型持出し袋・ヘルメット・手袋・スニーカー・懐中電灯・雨具レインコート・カイロ・マスク・

マフラー・厚手靴下・コート

携帯食：非常食・羊羹・菓子類・飴・チョコレート・梅干し

携帯水：ペットボトル水 500 ml 1~2 本・ジュース類

情報収集用品：

携帯電話・充電器・携帯ラジオ・電池・筆記用具・家族の写真・地図・アドレス帳・筆記用具

3：外出時携帯用

(徒歩で容易に帰宅できない地域に交通機関や自家用車使用で出かけるときに携帯する)

通勤・通学・観光・買い物・一般外出など

貴重品：現金・硬貨・スペアキー・予備メガネ・コンタクト・入れ歯・保険証・免許証・パスポート

印鑑・母子手帳

装備：超小型持出し袋（徒歩外出）：ポンチョ・超小型 LED ライト・超小型充電器・保温シート・超小型携帯トイレ・使い捨てカイロ・マスク・バンドエイド・磁石・飴・チョコレート・梅干し・水・ジュース 200 ml・

中型持出し袋（車外出）：ヘルメット・手袋・スニーカー・懐中電灯・雨具レインコート・保温シート・携帯トイレ・使い捨てカイロ・マスク・バンドエイド・地図・磁石・非常食・羊羹・菓子類・飴・チョコレート・梅干し・ペットボトル水・小型ジュース類

情報収集用品：

携帯電話・充電器・携帯ラジオ・電池・筆記用具・家族の写真・地図・アドレス帳・筆記用具

4：避難所生活用（1日~数日 ・1週間以上~）

A：家屋の損壊・損傷の為、自宅生活が出来ない場合

避難所（片小）には行政の備蓄品があるが、暖房燃料や乳幼児・妊産婦・女性用品・要援護者用品などはない為、これらを考慮した各家庭での備蓄が必要です。又ペットは室内には入れない。

避難所生活は暖冷房が不十分・照明は消さない・プライバシーは低い・床は冷たい・トイレは遠い・スペースが不十分などを考慮した家庭・個人の対応（保温シート・アイマスク・耳栓など）が必要。

貴重品：

現金・硬貨・スペアキー・予備メガネ・コンタクト・保険証・免許証・パスポート・印鑑・母子手帳

情報収集用品：

携帯電話・充電器・携帯ラジオ・電池・筆記用具・家族の写真（安否確認・不明の家族を探す）

生活用

マスク・アイマスク・耳栓・スカイ捨てカイロ・保温 AL シート・保温ビニール布団・スリッパ・雨具・
レインコート

衛生健康：

救急セット・常備薬・持病薬・入れ歯・メガネ・タオル・トイレットペーパー
着替え 下着・ウエットティッシュ

ペット対策

ペットの仮小屋・仮檻・エサ水容器：避難所に入れないので指定場所に繋げ設置する