

震災後すぐに必要な物

被災して3日間に必要な物

避難生活に必要な物

常に持ち歩きたい物

- 非常時の連絡先リスト
- スマートフォン（防災アプリを入れておく）
- 家族の写真
- 健康保険証

水（持ち運べる量）

簡易栄養食・ガム

ゼリー状の栄養ドリンクやチョコ、飴など、一時的に空腹を満たせる物を用意しておこう。
また、キシリトール配合のガムがあると、口腔内の清潔を保てる。

ホイッスル

閉じ込められた時などに、救助を呼ぶ際に必要。
ストラップ代わりにつけるなど携帯して。

ラジオ

スマホのアプリでもラジオが聞ける。
ただし、アプリを立ち上げていると電池を消耗するので注意が必要。

ウェットティッシュ

手足、顔などに使用して衛生を保つために必要。
また、除菌効果のある物は、インフルエンザなど感染症の予防にも役立つ。

マスク

常に携帯しよう。市街地では倒壊した建物などから粉塵が舞い上がることも。避難所での感染症予防や紫外線、乾燥の防止にも。肌のお手入れができない時や人に素顔を見られたくない時にも活躍。顔を覆うことでストレス軽減にも。

生理用品

人によって合うナプキン、枚数はそれぞれ。ナプキンやタンポンなど、普段使っている自分が一番使いやすい種類の物をいつもバッグの中に多めにに入れておこう。

携帯トイレセット

通勤途中で突然災害に遭ったら、帰宅困難者になってしまうかも。
携帯トイレは断水時にもいざという時に役立ちます。必ず1袋は用意を。

携帯電話やスマホの予備バッテリー

連絡を取ったり、情報を収集したりと使用頻度が高いので予備バッテリーを準備。災害時は停電が続くことも多いため、バッテリー式よりも、電池式やソーラー式の方がオススメ。使い勝手を試しておこう。

現金

公衆電話を使うことを考えて、10円玉を多めに用意。
また、防犯を考え、小銭と札は分けて持ち歩こう。



自宅や職場・学校に備えておく（一次避難グッズ）

人に頼みにくいものこそ、自分で用意。

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 替えのショーツ
紙ショーツはごわごわして使い心地が気になるという方も、買い替え時に古いものを取り置いて利用するようにしておけば心身の負担の軽減につながるかも。
- おりものシート
被災生活で断水しているなどの理由で入浴できない時など、下着を変えられない場合に使える。
- 携帯用ビデ
膀胱炎や膣炎の予防にウォシュレット代わりにデリケートゾーンを洗浄するのに活躍する。普段は抵抗があって使っていない人も、避難グッズとして準備しておくとう便利。
- ブラジャー
ブラジャーやカップ付きの下着など自分に合うサイズで楽なものを用意しておこう。
- ポーチ
生理用品を持ち歩くためのポーチも忘れずに。使用済みの生理用品を入れるためのビニール袋もポーチに入れておこう。

心の健康を守る物

- コスメ用品
- エッセンシャルオイル
普段から肌のケアに気を使っている人は、防災用品としてコスメ用品も準備。メイク落としシートや、一泊用のスキンケアセットがあると便利。匂いが気になる女性は多い。ティートゥリーという種類のエッセンシャルオイルが1本あると、うがい薬やリラックスに使えて便利。
- バンダナ・髪留め
顔を洗う時や、髪をまとめる時に役立ちます。
- くし、鏡
化粧をしたくても鏡がないと難しい。支援物資として届きにくいので用意しておこう。

命を守るための物

- 飲料水（1日3L程度）
- 食料
レトルト食品や缶詰、無洗米など、普段から食べ慣れたもので、電気やガスがなくても食べられる食品を最低7日分はストックしておこう。
- 常備薬・応急手当用品
- お薬手帳
常備薬は2週間分を用意しておくとう安心。
- 懐中電灯
夜の避難所内の移動など、必須アイテム。手が使えるようにヘッドライトもおすすめ。
- 靴下
- スニーカー
足をケガしてしまうと普段通りには行動できない。瓦礫の上を避避することも考えられますので、厚底のシューズやハイキングシューズのほか、踏み抜き防止の中敷きを用意する。
- レインコート
レインコートは雨をしのげるだけでなく、着替えの時の目隠しや、防寒にもなる。
- 筆記用具
家族や知人を探す時のメモなどで利用。付箋や耐水タイプのメモ帳と油性ペン・ボールペンは用意しよう。

健康を守るための物

- 衣類・ストール
ストールが一枚あると寒さの調節などもしやすい。
- 防寒具・防寒シート
避難所に入れない時や、会社にしばらく泊まる時など、防寒具は必須アイテム。
- アイマスク・耳栓
避難所や職場に宿泊することになった場合は、周囲の光や音が気になって眠れないことも。アイマスクや耳栓があるとストレスを和らげることができる。
- 歯磨きセット・キシリトールガム
口腔ケアは大事。清潔を保つために用意しておこう。歯磨きシートや歯間ブラシ、マウスウォッシュなど水が少なくても利用できるアイテムを用意する。
- 携帯トイレ
凝固剤付きの携帯トイレは事前に試して使いやすい物を準備しよう。
- ビニール袋（できれば消臭機能付きがおすすめ）
使用済みの生理用品などを入れておいたり、物資の保存など、さまざまな場面で活躍します。
- マスク
粉塵が舞う中で移動する時などに役立つ。

季節ごとに入れ替えよう。季節を問わず、羽織る物があると便利。さらに、速乾性があり、ポケットが多くついているアウトドアパンツなどを用意しておくとうよい。

自宅に備えておく（二次避難グッズ）

- キッチン用ラップフィルム
食器に巻くことで食器を汚さずに済む。包帯の代わりにしたり、足に巻いて保湿したり、いろいろな使い方ができる。
- アルミホイル
- ジッパーバッグ
- 皿やコップ
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- 新聞紙
- 布ガムテープ
- 万能ナイフ・缶切り
- ライター
万能ナイフなどは、さまざまな種類があるので、自分に使いやすい物を選ぼう。
- 汗拭き取りシート
お風呂に入れない時に身体を清潔に保つことができる。夏場は必須。
- ドライシャンプー
- 水（持ち運べる量）・給水タンク
1日に成人ひとりが必要とする水分は3L。数日分運ぶとなるとかなりの労力。持ち出す際は自分に運べる量にし、給水用タンクや給水バッグを用意する。
- 栄養補助ゼリー、粉末青汁
- ビタミン・鉄分・カルシウム剤
災害時はライフラインが停止して普段通りの食事は難しくなる。栄養の偏りが原因で口内炎や貧血などになりやすい。粉末青汁や鉄分やカルシウムなども含まれるマルチビタミンサプリなどを用意しておくとうよい。そのほか、体調を崩すと水分補給や食欲が落ちることもあるので、経口補水液も用意しておくとうよい。
- 生理用品
サニタリーショーツ
替えショーツ
携帯用ビデ
ブラジャー
ポーチ
ビニール袋
コスメ用品
エッセンシャルオイル
マスク
衣類・靴下
防寒具・防寒シート
- 食品の備蓄
普段の買い置きを少し多めにしておくとう、備蓄になる。
- ドライフルーツ
食物繊維が豊富なので便秘を解消につながる。
- (暑さ対策)
虫よけスプレー、帽子
- (寒さ対策)
使い捨てカイロ、サバイバルブランケット

防災バッグ（リュック）の選び方・詰め方

- リュックはハーネスがしっかりしているものを選ぶ。
- 安全のため、反射材のキーホルダーなどをつける
- 保険証のコピーなど大切なものはジッパーバッグに入れて背面へいれておこう。



事前に防災バッグ（リュック）を背負ってみて、運べるかどうか確認しよう。

