

在宅避難に役立つグッズ 最低限これだけは揃えよう!

災害が起こっても自宅が安全ならば、避難所ではなく自宅生活できます。以下を参考に、在宅避難用グッズを用意しておきましょう。

LEDランタン・ヘッドライト → ランタンは室内照明に最低3個。ヘッドライトは外出時に家族の人数分を。用意できたらチェック!

携帯ラジオ → 停電時の信頼できる情報源。災害後の情報収集に。用意できたらチェック!

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。用意できたらチェック!

飲料水(1人2L×7日分) → 家族全員の飲料水分として。生活用水は風呂の水を。用意できたらチェック!

クーラーボックス・保冷剤 → 停電時冷蔵庫が使えなくなったら。保冷剤は食材の上に置く。用意できたらチェック!

カセットコンロ・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。用意できたらチェック!

新聞紙 → 紙食器やトイレを手づくりする際に活躍。朝刊1週間分のストックを。用意できたらチェック!

歯みがき用ウエットティッシュ → 口の中の衛生は健康に影響します。歯が拭けるウエットティッシュの用意を。用意できたらチェック!

からだまきウエットタオル → 背中までふける大きさなので一人で全身を拭くことができます。用意できたらチェック!

携帯トイレ → 水洗トイレが使えない場合は、携帯トイレを。用意できたらチェック!

見えるところに置いておきたい 防災マニュアルブック BO-SAI MANUAL BOOK

事前対策 地震への 編

SEIDANREN 生団連 国民生活産業・消費者団体連合会

リビングの地震対策

本棚の対策

実行できたら CHECK →

本体は上下で固定する → 本が飛び出さないよう落下抑制シールや留め金で対策。

軽い → 重い本は下段へ、軽い本は上段へ

重い

段ボール箱ですき間を埋める → 天井と箱のすき間は2cm以内とする。

滑り止めシートをしく → 家具が前に滑り出ないようにする。箱とタンスの間に粘着マットなどをはさみ一体化する。

子ども部屋の地震対策

棚の上の置物

実行できたら CHECK →

おちやの箱 → 立て掛けの額縁など 観葉植物

落ちてくると危険なものは置かないようにする。

配置の工夫

家具は扉の前やベッドの上に倒れない向きに配置する。

子ども部屋の地震対策

キッチン地震対策

冷蔵庫の対策

実行できたら CHECK →

専用の金具や圧着式固定器具で冷蔵庫の上部と壁を固定。

食器棚の対策

実行できたら CHECK →

滑り止めシートをしく。引き出し引き出し防止。飛出し防止器具を設置。食器棚本体を上下で固定。

リビングの地震対策

液晶テレビの転倒防止

実行できたら CHECK →

粘着マットやストラップ式器具でテレビ台と固定する。テレビ台の固定も忘れずに。

粘着マット

ストラップ式器具

照明の対策

実行できたら CHECK →

ペンダント型は外れる危険が!

照明器具は天井に固定をする。もしくは直付タイプにする。

地震はいつ起こるか、予測ができません。でも、何もできないかというそうではありません。事前に対策しておくことで、被害を大きく減らすことができます。

生団連は東日本大震災の発災を機に発足した団体であり、発足から今まで災害対策や防災に関わる様々な知識を広く啓発する活動を行って参りました。

この冊子には、災害後の「生活の知恵」が、分かりやすい形でまとまっています。

今一度家族と一緒に「自宅の備え」について確認し、私たちの知識・行動で災害から身を守る社会を目指しましょう。

発行：国民生活産業・消費者団体連合会 <https://www.seidanren.jp/>
 本部：〒108-0075東京都港区港南2-18-1 JR品川イーストビル18階
 電話：(03)6833-0493 / FAX：(03)6833-0494
 企画・制作：NPO法人プラス・アーツ / デザイン：文平銀座
 2025年3月制作 生団連HP▶

トイレ
災害後に不足するため、普段からため、普段から多めに用意を。
ハイパー
ウエット
拭き取り剤
清潔に。手指だけでなく、便器にも。

LEDランタン
広い範囲を照らすランタン型がおすすめ。
消毒液
感染症を防ぐため、トイレ後は手の消毒を。

他に必要なトイレグッズ

屋外用 収納ボックス
フタつき
衣装箱
ケース

保管用 密閉袋
フタつき
ゴミ箱

密閉できる容器例

見えるところに置いておきたい
防災マニュアルブック
BO-SAI MANUAL BOOK



SEIDANREN
生団連
国民生活産業・消費者団体連合会

②山折り

1
ゴミ袋(45ℓ程度)を便座に2重にかぶせる。
紙おむつ
雑巾

2
しっかりと拭き取った新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。

3
用を足した後、消臭効果のあるものを上からかけ、内側のゴミ袋を取り出し、口を強くしぼる。
消臭剤
雑巾

1
大きな地震が起きたら、まず携帯トイレを使用して水を流さないこと。水洗トイレの利用は、下水道の安全が確認できてからにしましょう。

携帯トイレを使うコツ
便器にホリ袋をかぶせた後にトイレを設置。排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に汚水がつかず、家の床が汚れない。

必要な携帯トイレの量
1人1日 約5回 × 家族の人数(4人の場合) × 7日分 = 約140個
小 約3回 × 家族の人数(4人の場合) × 7日分 = 約70個

身のまわりの品でつくる緊急用トイレ

③谷折り

1
大きな地震が起きたら、まず携帯トイレを使用して水を流さないこと。水洗トイレの利用は、下水道の安全が確認できてからにしましょう。

携帯トイレ

携帯トイレを使うコツ
便器にホリ袋をかぶせた後にトイレを設置。排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に汚水がつかず、家の床が汚れない。

必要な携帯トイレの量
1人1日 約5回 × 家族の人数(4人の場合) × 7日分 = 約140個
小 約3回 × 家族の人数(4人の場合) × 7日分 = 約70個

1
大きな地震が起きたら、まず携帯トイレを使用して水を流さないこと。水洗トイレの利用は、下水道の安全が確認できてからにしましょう。

携帯トイレ

携帯トイレを使うコツ
便器にホリ袋をかぶせた後にトイレを設置。排泄後、携帯トイレだけを交換すれば、底面に汚水がつかず、家の床が汚れない。

必要な携帯トイレの量
1人1日 約5回 × 家族の人数(4人の場合) × 7日分 = 約140個
小 約3回 × 家族の人数(4人の場合) × 7日分 = 約70個

携帯トイレ

①山折り

災害後1週間の食べもの乗り切り術

冷蔵庫・冷凍庫にあるものを食べる

1〜3日目
冷蔵庫に食べものを買置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品などの備蓄を。
下の段に冷やしたい食品を入れる
上の段に冷凍食品を入れる
ない場合の裏技
停電時は、クーラーボックスを活用する。

「ローリングストック法」で備蓄した非常食を食べる

4〜7日目
傷みが早く出るものは震災後に食べ、4日目ぐらいからは非常食を食べるようにする。
※ローリングストック法で備蓄すれば、賞味期限が比較的短い、普段から食べなれている「レトルト食品」なども非常食として扱える。

③谷折り

ローリングストック法とは

1
備蓄する食料・水・日用品を少し多めに用意する。

2
賞味期限が近いものから、定期的に食べる。

3
食べた分を買ひ足し、補充する。

4
これらをくり返し、常に新しい「非常食」を備蓄する。

備蓄には、食べなれた缶詰・レトルト食品や、少量のお湯で元の風味・栄養に戻るフリーズドライ食品、不足するミネラル・食物繊維がとれる乾物などがオススメ。

乾麺 フリーズドライ食品 缶詰・レトルト食品 乾物

④山折り

成人男性からは、尿や便、呼吸や汗で1日に約2.5リットルの水が排出されています。一方、食事から約1リットル、また体内でつくられる水が約0.3リットルあります。あと約1.2リットルの水を飲めば、体から出る水分と同じ量を体に取り入れることができます。断水している場合は、食事をつくる際も飲料水が必要となります。1人1日最低2リットルの水を用意しましょう。

水は必要な量を備えておく。

飲料水
1人1日 約2ℓ × 家族の人数(4人の場合) × 7日分 = 約5箱
約5箱

非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。
4人家族の場合...
カセットコンロ・ボンベ
約60分使用可能 × 1か月 = GAS 15~20本 (3人用ボンベ×5)
※1 3.5kw (3,000kcal/h) のカセットコンロを使用した場合

温かい食事のための備え

地震はいつ起こるか、予測ができません。でも、何もできないかというそうではありません。事前に対策しておくことで、被害を大きく減らすことができます。

生団連は東日本大震災の発災を機に発足した団体であり、発足から今まで災害対策や防災に関わる様々な知識を広く啓発する活動を行って参りました。

この冊子には、災害後の「生活の知恵」が、分かりやすい形でまとまっています。

今一度家族と一緒に「自宅の備え」について確認し、私たちの知識・行動で災害から身を守る社会を目指しましょう。



発行：国民生活産業・消費者団体連合会 <https://www.seidanren.jp/>
本部：〒108-0075東京都港区港南2-18-1 JR品川イーストビル18階
電話：(03)6833-0493 / FAX：(03)6833-0494
企画・制作：NPO法人プラス・アーツ / デザイン：文平銀座
2025年3月制作 生団連HP▶

