

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。

<p>新聞紙</p> <p>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。</p> <p>CHECK</p>	<p>携帯トイレ</p> <p>水洗トイレが使えない場合は、 ます携帯トイレを。</p> <p>CHECK</p>	<p>からださき ウェットタオル</p> <p>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。</p> <p>CHECK</p>	<p>歯みがき用 ウェットティッシュ</p> <p>口の中の衛生は健康に影響します。 歯が拭けるウェットティッシュの用意を。</p> <p>CHECK</p>
<p>クーラーボックス・保冷剤</p> <p>停電時冷蔵庫が使えなくなつたときに、 保冷剤は食材の上に置く。</p> <p>CHECK</p>	<p>カセットコンロ・ボンベ</p> <p>温かい食事の必需品。 ホン1本で約60分使用できます。</p> <p>CHECK</p>	<p>ポリ袋</p> <p>調理、水の運搬、サブバリュートイレ づり、など多用途に使えて便利。</p> <p>CHECK</p>	<p>ラップ</p> <p>食器に敷いて使えば洗う水の節約に。 ロンゲイアのもの多めに備え。</p> <p>CHECK</p>
<p>飲料水(1人2L×7日分)</p> <p>家族全員の飲料水分として、 生活用水は風呂の水を。</p> <p>CHECK</p>	<p>非常食</p> <p>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>CHECK</p>	<p>携帯ラジオ</p> <p>停電時の信頼できる情報源。 災害後の情報収集に。</p> <p>CHECK</p>	<p>LEDランタン・ヘッドライト</p> <p>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。</p> <p>CHECK</p>

①折山

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 編

地震への

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 →

CHECK

本体は上下で 固定する

軽い

重い

本が飛び出さないよう 落下抑制シールや 留め金で対策。

重い本は下段へ、 軽い本は上段へ

CHECK

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。

②折山

子ども部屋の地震対策

棚の上の置物

実行できたら CHECK →

おもちや の箱 →

立て掛けの 額縁など 観葉植物 の鉢

落ちてくると 危険なものは 置かないようにする。

実行できたら CHECK →

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。

CHECK

③谷折り

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

CHECK

照明の対策

実行できたら CHECK →

ペンダント型 は外れる 危険!

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。

CHECK

④山折り

キッチンの地震対策

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。

CHECK

食器棚の対策

実行できたら CHECK →

食器棚本体を 上下で固定。 飛び出し防止 器具を設置。

引き出し 引き出し シートをしく。 滑り止め

CHECK

⑤折山

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 かどうかというわけではありません。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▶



トライト
災害後に不足するため、普段から多めに用意を。

ウエット
水がないときでも清潔に。手指だけでなく、便器にも。

LEDランプ
広い範囲を照らすランプ型がおすすめ。

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

携帯用 保管袋
フタつき コミ結

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



編

SEIDANREN
生団連
国民生活産業・消費者団体連合会

②山折り



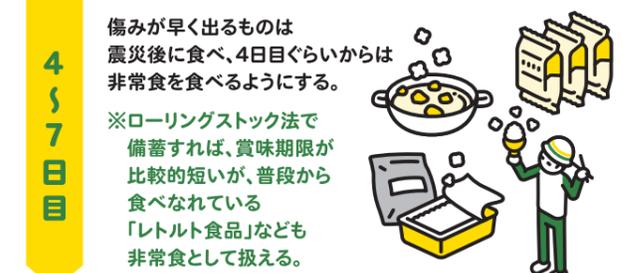
身のまわりの品でつくる緊急用トイレ

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



「ローリングストック法」で備蓄した非常食を食べる



①山折り

③谷折り



携帯トイレ

携帯トイレを使うコツ

必要な携帯トイレの量



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。

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。

節約型

大便...1人1日1回、1回ごとに交換 小便...1人1日4回、3回ごとに交換

家族の人数分 (4人の場合) × 3 × 1 × 1 = 約70個

家族の人数分 (4人の場合) × 5 × 1 × 1 = 約140個



温かい食事のための備え

飲料水

非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。

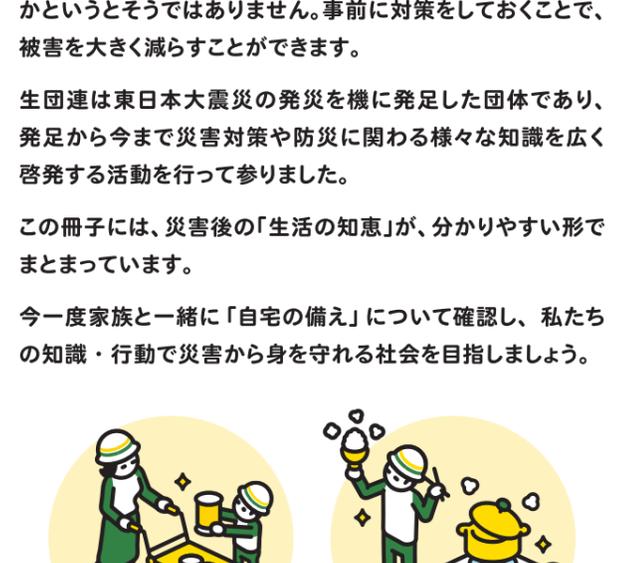
4人家族の場合...

カセットコンロ・ボンベ

カセットボンベ1本 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

ローリングストック法とは



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。



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▶

