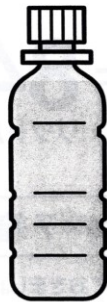




それぞれのグッズに
どのように優先順位を
つけられましたか？



1位 水



1日あたり
3リットル
摂取する必要があります

みなさまは普段何リットル
飲んでいますか？

十分な量の水を常備しておきましょう

水は家に何箱必要？

〈1週間分：4人家族の場合〉

●飲み水



× 7箱

2リットルペットボトルの水 1箱（6本入り）

●生活用水

1人あたりの1日平均使用量は **286ℓ**

準備が難しいので節水につながるアイテム（携帯トイレやからだふき
ウェットタオル等）を用意しましょう

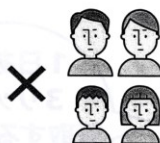
出典：令和2年版 日本の水資源の状況（国土交通省）

もう少し詳しくみてみましょう

水の量の計算式



1人1日
3リットル



4人分

$$\times \times 7日分 = 84 \text{ リットル}$$

2リットルペットボトル42本 = 6本入りの箱 × 7箱

7箱が難しければ最低限必要な3日分を用意しておきましょう

続いては非常時の食についてです

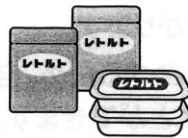
2位 非常食

被災地では野菜・肉・魚・乳製品などの生鮮食品が届くことが少ないため、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維の不足が目立ちます。3〜7日分備えておきましょう



乾物

ミネラル・食物繊維が豊富な切り干し大根、寒天など



レトルト食品

タンパク質がしっかり摂れるお肉、お魚が入ったもの



フリーズドライ食品

ビタミンを取るため「野菜たっぷりスープ」など野菜が豊富に入ったもの

災害時の食事は炭水化物に偏りがち
栄養バランスを考えた食材を選びましょう

ローリングストック法を活用して準備しましょう

42

新常識!非常食の新しい備蓄法 ローリングストック法を活用しよう!

1



備蓄する食料・水を少し多めに用意する

2



定期的に古いものから順に食べる

3



食べた分を買い足す

4



補充して繰り返す

ローリングストック法のメリットを説明します

43

「ローリングストック法」のメリット

- 賞味期限が1年でよいので、選べる非常食の幅が広がります。
- 定期的に食べるため、自分好みの非常食を揃えることができます。

「おいしいもの」、「好きなもの」を食べられるということは、被災生活で重要なポイントです。

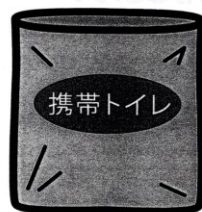


続いては断水のときに役立つ商品です

44

3位 携帯トイレ (災害用トイレ)

断水になれば自宅のトイレも使えません



シートタイプ

袋の中におむつのシートが入っており、便器に被せてそのまま使えます

凝固剤タイプ

ゴミ袋と凝固剤が別々に入っており、まずは便器にゴミ袋を被せ、用を足した後に家や便に凝固剤をふりかけて使えます



ホームセンターなどで購入できます

4人家族の場合、最低7日分70〜140枚必要!

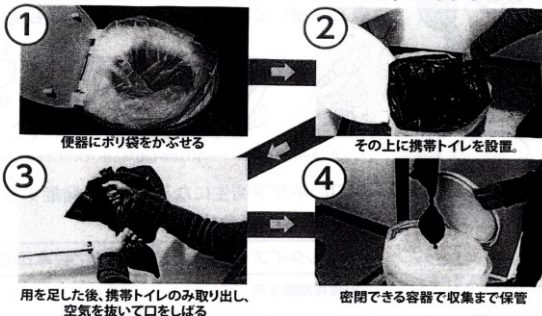
※保存期間5〜10年程度

携帯トイレの使い方はご存じでしょうか

45

携帯トイレを使うコツ

この方法だと袋の底に水がつかずトイレの床がぬれません



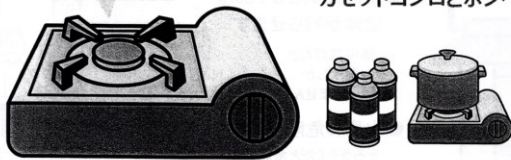
続いては毎日の食に役立つ商品です

46

4位 カセットコンロ・ボンベ

燃料の節約ができる
「内焚きタイプ」がおすすめ

レトルト、フリーズドライを食べるために・・・
カセットコンロとボンベを備えよう



1本で
約60分
使用可能

災害時、
ガスが切れるまで
1ヵ月ほどかかります
15~20本
必要!

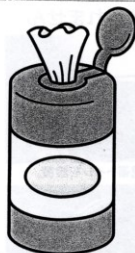
カセットコンロがあればお湯が沸かせるため、
インスタントラーメン等、食べられる食材の幅が広がります。

[カセットコンロの使用期限: 10年 / カセットボンベの使用期限: 6~7年]

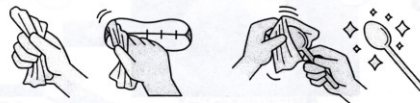
続いては口腔ケアに役立つ商品です

47

5位 口腔ケア用ウェットティッシュ



- 指に巻いて歯みがき
- 食器類も拭ける



・ノンアルコールのもので、パッケージに口の中も拭けると書いてあるものを選んでください

- 口の中が不衛生になると肺炎を発症する
可能性が高くなります。



薬局やホームセンター
などで購入できます

ボトルタイプ (100枚) を1家庭に数本準備!

※保存期限3年

続いては室内生活に役立つ商品です

48

6位 LEDランタン



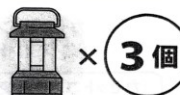
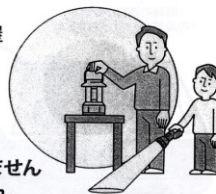
- 室内照明として部屋
全体が照らせます

※懐中電灯だと
一箇所しか
照らせません

- 火事の危険がありません

※ろうそくだと余震で倒れ、
燃え移る危険性があります

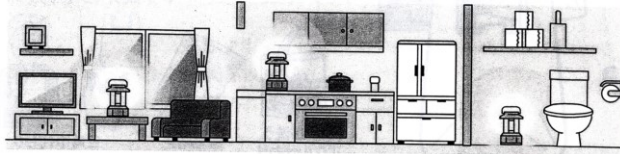
- ランタンは家に
3個必要です



ランタンはどこに設置すればいいでしょうか

49

家族内でのトラブルを避けるため、
 同じ時間に別々で過ごす可能性のある場所、
 すなわち、①リビング、②キッチン、③トイレに
 それぞれ1個ずつ、最低3個用意しましょう。
 (金銭的に余裕があれば、各部屋に1個ずつ、というのが理想です。)

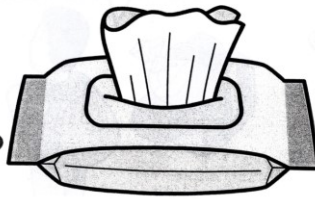


続いては体のケアに役立つ商品です

50

7位 からだふきウェットタオル

乳児・介護用の大判ウェットタオル



- お風呂に入れない時に
- 背中まで一人で拭ける大判サイズがおすすめ

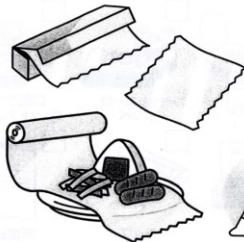


ガスが復旧するまで1人1日1枚×1ヵ月分=30枚の備蓄があると安心

続いてはものの運搬や感染予防に役立つ商品です

51

8位 ラップ



- 食器に被せて洗う水の節約



- 包帯代わりに

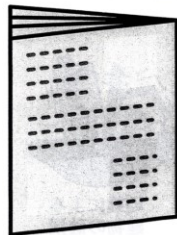


- 身体に巻いて寒さ対策

続いては防寒や添え木代わりに使えるお役立ち商品です

54

8位 新聞紙



※朝刊1週間分程度の用意を

紙食器や骨折時の添え木代わり等、
 多用途です!新聞紙を体に巻くことで
 防寒にもなります。



紙食器



添え木代わり



トイレの吸収剤



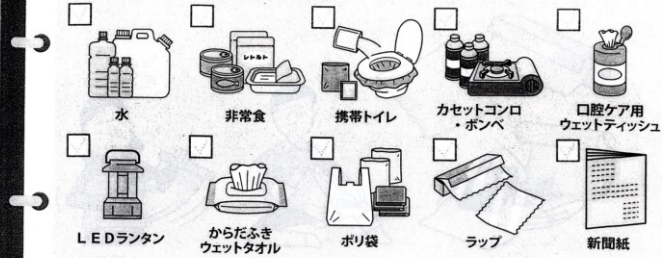
防寒

紹介したものをまとめてみましょう

55

在宅避難生活お役立ちグッズ10選

みなさまのご自宅には10個のうち、何個ご準備されていますか？



10個中、個は準備できています

損害保険に加入していますか？

56

ご加入の損害保険を確認しておきましょう！

避けることができない自然災害や、
万一のリスクに備えるために・・・



火災による
建物の破損



風水害による
自宅の水没



地震による
建物の破損

これらのような被害の発生に備えて
損害保険を準備しておくことが大切です



57