

保存版 防災ソムリエ® お勧めチェックリスト

自分で作る家庭の防災リスト

食料品

- お水
- 塩
- ふりかけ
- レトルト食品
- 梅干し
- のりつくだ煮
- カップラーメン
- 野菜ジュース
- 缶詰
- シリアルバー食品
- 無洗米

賞味期限は
ありません！



ゆかりがお勧め



カレーなど



嗜好品

- のど飴 (かさばらないもの)
- ステックコーヒー・ティーパック
- スポーツドリンク (粉末)
- スープ・即席みそ汁 (乾燥)
- 缶詰 (みかん缶詰がお勧め)
- ガム (ミント系)・好きなお菓子
- タバコ (愛煙家は必須)
- アルコール (小瓶のウイスキー)

衛生用品

- 常備薬・ゼリー (飲み薬用)
- 絆創膏など救急用品セット
- 歯ブラシ・歯磨き (ペーパー歯磨き)
- ドライシャンプー
- ティッシュ、トイレトペーパー
- 汚物入れ用ポリ袋 (黒色)
- 除菌ウェットティッシュ
- 汗拭きシート
- 手指消毒用アルコール
- 使い捨て手袋
- 簡易組立便座 (丸洗い可能タイプ)
- 固めるトイレ (凝固剤)

衣類

- 靴下
- 着替え、下着
- 大きいゴミ袋 (市町村指定のゴミ袋)

なぜか
忘れがちな靴下



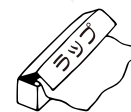
貴重品

- 小銭 (10円、100円)
- 銀行口座など重要な情報

日用品

- サランラップ
- ナイロン袋
- 軍手、作業用手袋
- 手ぬぐい (ハンカチ・タオル)
- 割りばし、スプーン
- 反射タスキ (夜間避難用)
- 香取線香 (虫よけ)
- 使い捨てカイロ
- アイマスク、耳栓
- コンタクト
- ライター、点火棒
- マスク

食器に巻けば
洗わなくてOK



ガラス片
にも対応



情報収集

- ラジオ
- 携帯充電器 (モバイルバッテリー)
- 家族・親戚・友達の連絡先

避難所用品

- 懐中電灯・乾電池
- カセットコンロ、ボンベ
- ブルーシート (厚手タイプ)
- 養生テープ・ロープ (ブルーシート固定)

その他

- 油性ペン
- メモ帳 (出来れば耐水紙)
- 写真 (家族、ペット)

防災グッズは、買って安心するのではなく、備えておいて良かったと思う物が一番の防災グッズです。住む環境、家族構成によって、また時間が経てば子どもが成長するように変化します。変化に応じてご家庭で防災リストを更新しましょう！

こども

- ミルク (乳児用、液体ミルク)
- 哺乳瓶 (使い捨て哺乳瓶)
- スキンケア
- 紙おむつ・おしりふき
- 遊び道具 (筆記具・折紙・トランプ)

女性

- 生理用品
- スキンケア

ペット

- ペットのご飯
- ペットの紙おむつ

フリースペース

-
-
-
-
-
-

使いながら、備えよう!



ながら防災^{ストック}[®] はじめよう

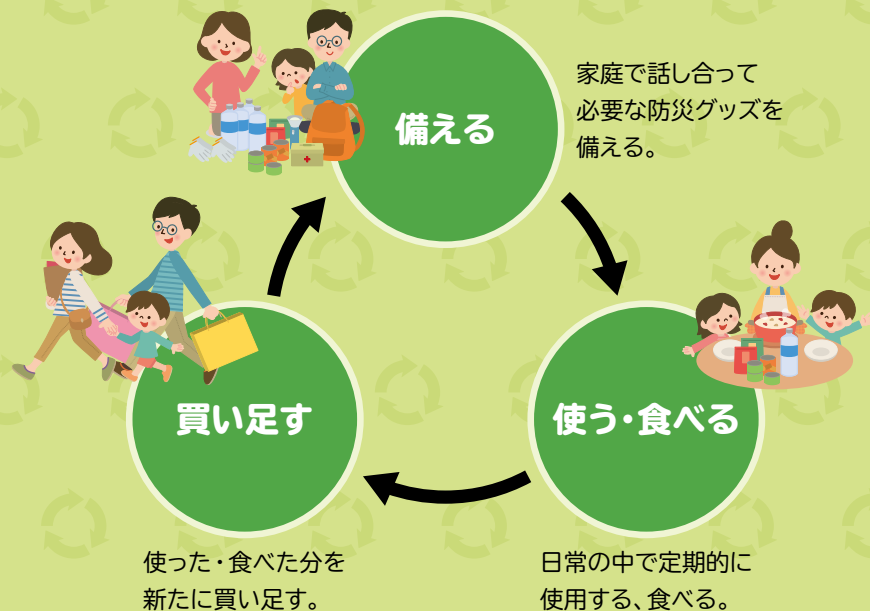


ながら防災（ストック）[®]は、使いながら備える考え方です。

普段使用しているものをすこし多めに買い置きして、備える、使う、買い足すを繰り返すことで、日常から緊急時の備えをする新習慣です。

いざというときにも、普段使い慣れているものを使用できて、不安やストレスの軽減につながります。

家族で話し合いながら、ご家庭に合った防災グッズを宝探しのように見つける。防災グッズを備えるだけでなく、話し合うことで防災意識を共有し、次世代に伝えることができます。



防災ソムリエ[®]が教える!

ワンポイントアドバイス

東日本大震災・熊本地震の被災地で、ヒヤリングを行ってきた防災ソムリエが、ご家庭の防災グッズのリアルなアドバイス!



! 嗜好品も防災グッズ

被災地のヒヤリングでは「話しの前にタバコ持っていませんか」と聞かれました。食べ物よりタバコを吸いたいたも。また、「避難所で寝れないので少量のアルコールがほしい」という声もありました。タバコもアルコールも救援物資としては不向きと思われていても、愛煙家などその人にとっては重要な物であることには間違いがありません。

! 防災グッズの保管場所

防災グッズを入れるのは、専用の防災リュックでないといけないと思っている人が意外と多いですが、使用していないリュックや、収納BOXを活用できます。また、保管は一箇所ではなく、分散させておくことが必要です。家庭内で毎日、目にとまる所、直ぐに持ち出せる所が絶対条件です。玄関、リビング、学習机が最適です。車のあるお家は、車内にも備えると安心です。

! 最強の防災グッズは、のど飴

避難所での乾燥対策だけではなく、初めて会った人と会話のきっかけになり、また話すことで心の安定にもつながります。ヒヤリングの中で、携帯の充電器を借用したくても言えなかったのが、飴を渡すことから会話になり借りることが出来た人がいました。

家庭で備える、みんなの防災

そなえるホーム <https://home.sonael.com/>

防災ソムリエの開発した防災グッズをご購入いただけます!

「ながら防災」の考え方から、最低限の防災用品のセットを取り扱いしています。各ご家庭に必要なものを追加して、オリジナルの防災セットを作りましょう!

