

# 家族で分担！持ち出しリスト(例)

**母**

- 懐中電灯
- 衛生用品・常備薬
- 食料・水・缶
- 携帯電話
- 充電器

**父**

- 懐中電灯
- 食料・水・缶
- ノート・筆記用具
- 着替え1セット
- お菓子

**子**

- 懐中電灯
- 食料・水・缶
- ノート・筆記用具
- 着替え1セット
- お菓子

**祖父**

- 懐中電灯
- おくすり手帳(コピー)
- 食料・水・缶
- 携帯電話
- 充電器

財布・通帳・印鑑  
家の鍵  
母子手帳  
マザーズバッグ一式

太陽光を電力に変換する充電器、ソーラーチャージャーがあると便利です

コンパクトにためるウォータータンクは、非常用持ち出し袋の中に入れても場所をとらず、おすすめです！

**父**

- 懐中電灯
- 食料・水・缶
- 軍手・ガムテープ(予備)
- 電池
- 携帯電話

**祖父**

- 懐中電灯
- おくすり手帳(コピー)
- 食料・水・缶
- 携帯電話
- 充電器

充電器  
財布  
家の鍵  
水

懐中電灯  
おくすり手帳(コピー)  
食料・水・缶  
携帯電話  
充電器

財布  
通帳・印鑑  
家の鍵  
薬

## 食料

### まずは冷蔵庫の固定！

冷蔵庫には何日分の食料が入っていますか？例えば3日過ぎせる分が入っていれば、「冷蔵庫が倒れないよう固定」+「4日分の食料備蓄」で、合計1週間分になります。



### 野菜ジュース、ドライフルーツ

疲れて免疫力が落ちた時に心配なのが風邪の流行です。災害時は野菜や果物が手に入りにくくなりますので、野菜ジュースやドライフルーツを備えておき、ビタミンなど体に大切な栄養素が摂取できるようにしましょう。

**ミックスキャロット**  
(国産にんじん使用)  
125ml×12  
本体価格 760円  
税込価格 820円  
次回予定 毎週

### お菓子、ガム

長い間、普通の生活に戻れないと疲労やストレスがたまりやすくなります。そんな時、いつも食べているお菓子があると、少しホッとできますね。お菓子は心の栄養です。

### 湯煎調理で貴重な水を節約

**食品用**  
冷蔵・冷凍から湯せんまで  
80枚  
本体価格 230円  
税込価格 248円  
次回予定 3月2週

## 衛生用品



渡辺 さん

食料備蓄ももちろん大切ですが、トイレの準備を忘れていませんか？東日本大震災では、3日以内に仮設トイレが設置された避難所は3割。ということは、7割の避難所では3日以上トイレが満足に使えていませんでした。我慢することはできませんし、トイレ環境(衛生環境)の悪化は体調不良や伝染病の原因にもなります。



五十嵐 さん

避難所生活では家と環境が違うためオムツが外れる直前だった下の子はオムツに逆戻り。支援物資でいただいたオムツは肌に合わず、かぶれてしまいとても困りました。いつものオムツを多めに持っておきましょう。また、災害時は水が貴重になり、洗濯ができません。女性はおりものシートをつけ替えることで、下着を長く清潔に保つ事ができます。

### 手が洗えない時のために



**除菌できる ポケットウェットティッシュ**  
10枚入り×5パック  
本体価格 278円  
税込価格 300円  
次回予定 3月3週

### ウイルスやホコリから体を守る

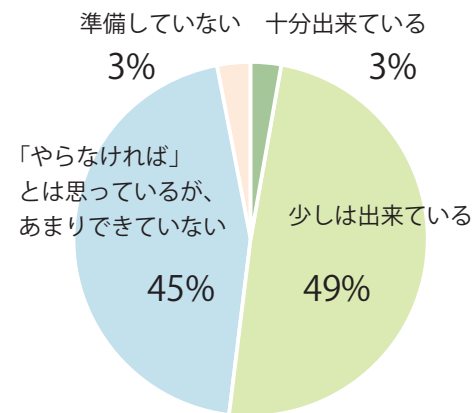


ふつうサイズ 小さめサイズ

**使いきりマスク**  
60枚入り  
本体価格 554円  
税込価格 598円  
次回予定 3月3週

## 組合員さんに聞きました！

### Q1 もしものための準備をしていますか？



大きな災害があると、災害対策などを一時的に頑張ったりしますが、結局、賞味期限がきれたりして、そのままになっていたりしています。(岐阜市 みみこさん)

備蓄品(水とカンパン、缶詰)は備えています。家具の固定が…。いつかいつかやらねば…。で先送りです。(岐阜市 はるんさん)

いざとなってもどうにかなるだろうと思っている部分があるし、もしものことを考えたり準備したりする時間がありません。(岐南町 ちーくんママさん)

### Q2 災害時になくて困ったもの、あって助かったものは何ですか？

懐中電灯の中の電池が死んでいました。液体が出たり、白い粉が…。長い間電池の入れ替えができて失敗。いざという時に使えませんでした。(山県市 ステンドママさん)

いつも食べる魚の缶詰をストックしておいたのでも助かりました。常温で保存できるもの、いつも食べているものは安心感があるのでとてもいいと思いました。(白川町 スーちゃんさん)

冬の停電はエアコン、ファンヒーター、こたつ全て使えず、石油ストーブがあったのでもすごく助かりました。(美濃市 るるさん)

水道断水の時に給水車から水をもらったことがあります。水を入れるタンクはあると便利です。(土岐市 ムーミン大好きさん)

## もしものために、1週間は暮らせる準備を！

被災した後に生き抜くためには食料・生活用品が欠かせません。例えば飲料水なら、1日1人3ℓ、4人家族なら1日12ℓ(2ℓのペットボトル6本分)が必要となります。その他にも、無洗米や乾麺、缶詰、野菜ジュースなどの食料や、懐中電灯に充電器、新聞紙などがあると良いでしょう。他に何が必要になるのか確認しましょう。

**Point 1** 水や米以外は、それぞれをジップパー付きの袋に入れておくと整理整頓ができ、水濡れの心配もありません。

**Point 2** 使っていない旅行用キャリーバッグ(キャスター付き)にまとめておくと、移動させるのに便利で、ある程度の衝撃にも耐えられます。



**Point 3** 寝室に倒れそうな物を置かず、備蓄品を置いておく。家が無事であれば、災害時は寝室を避難所として使うことができます。



五十嵐 さん

もし避難所へ行くときは、1人で全て持とうとせず、家族それぞれ自分に必要なものは自分で持っていきけるように分けておくと、1人の負担が減ります。

詳しくは次ページをチェック！



渡辺 さん

災害時は情報が入りにくくなりますので、電気がなくても使える携帯電話の充電器や、ラジオなどを用意しましょう。

電気が使えなくなったり、水が使えなくなったりした時のために、みなさんはどのような備えをしていますか？様々な地域で防災の講演をされている五十嵐さんと渡辺さんに、備蓄品についてのアドバイスを伺いました。

# 災害を乗り越えた後のための知恵

## 備蓄の心得