



「もしも」に備える 防災グッズを考えよう！

いつどこで起きるか分からない自然災害。近年では山形県でも豪雨災害に見舞われ大変な被害を受けています。いつ自分が被災することになっても大丈夫なように日頃の備えが大切になってきますが、防災グッズの準備はできていますでしょうか？備えておくと安心なものを確認しておきましょう。



防災グッズは三段階に用意！



①持ち歩き用



外出先で被災する場合を想定して、ポーチ等にまとめ常にバッグに入れて持ち歩くもの。

●食料・飲料水

- ☐ チョコレート等
- ☐ ペットボトル 500mL 程度

●貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 保険証等身分証明書

●衛生用品

- ☐ 常備薬
- ☐ マスク
- ☐ ハンカチ・ティッシュ
- ☐ 除菌シート
- ☐ 生理用品

●情報・安全確保

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ メガネ
- ☐ コンタクトレンズ
- ☐ 補聴器

●防寒 or 暑さ対策

- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 扇子
- ☐ 折りたたみ傘(晴雨兼用)

②避難用

避難時にいつでも持ち運べるように防災バッグ等に1～3日分を目安に準備。

●必需品

- ☐ 飲料水 1.5L (500mL×3本)
- ☐ 食料 3食
- ☐ 衣類・下着・タオル1セット
- ☐ トイレットペーパー1つ
- ☐ 携帯トイレ 5～8個
- ☐ LEDライト1つ
- ☐ モバイルバッテリー1つ
- ☐ 充電ケーブル
- ☐ 現金 1万円分
(公衆電話用 10円玉含む)
- ☐ 常備薬
- ☐ 保険証コピー
- ☐ ハザードマップ

●身体保護

- ☐ 防災用ヘルメット 1個
- ☐ 軍手1つ
- ☐ レインコート1着
- ☐ 使い捨てカイロ2つ
- ☐ 歯ブラシ1本
- ☐ スリッパ1つ
- ☐ アルミブランケットや寝袋1つ
- ☐ 体温計1つ
- ☐ 消毒用アルコール1つ

👉 1人1日分を目安



③備蓄用

在宅避難用に3日～7日分を準備。一般的に防災備蓄は3日分、高層マンションの場合はエレベーターが使えなくなった場合に備え7日分を用意するのが望ましいとされている。

●備蓄品

- ☐ 水(飲み水・調理用等) 1日 3L×3日分
- ☐ 食料 1日 3食×3日分
- ☐ カセットコンロ 1台
- ☐ カセットボンベ 1日 3本×3日分
- ☐ 懐中電灯 1人1つ+1部屋1つ
- ☐ ポータブル電源 1台
- ☐ 簡易トイレ 1日 5～8個×3日分
- ☐ 手回し充電式ラジオ 1台
- ☐ カセット式ストーブ 1台
- ☐ カイロ 1日 2つ×3日分
- ☐ 電池式扇風機 1台
- ☐ 予備の乾電池 ライトや照明に合わせた本数

備蓄品を無駄にしないために

ポイント 食品はローリングストック法で管理する！



ローリングストック法とは、普段使いのものを少し多めに購入、備蓄して、期限の近いものから消費し、使った分だけ買い足す保管方法です。主に消費期限のある食品の保管に活用できるほか、トイレットペーパーなどの消耗品にも活用できます。

👉 1人3日分を目安

