



防災用品はどこまで揃える？

—4つの視点から防災備品を考える—



食べて・触って
みんなで考える 防災体験

2025年11月16日
V1.0



防災用品はどこまでそろえるのが良いのでしょうか？

その様な中、災害にあった場所や避難の仕方等の視点から考えてみることも必要ではないかと考えます。



4つの視点から、防災用品を考える！

① 命を守るための最優先セット（一次避難用）

災害発生直後に必要なものをリュックにまとめておこう！

1. ヘルメット・防災頭巾
2. 笛（助けを呼ぶ）
3. 懐中電灯・予備電池
4. 携帯ラジオ
5. 応急手当セット
6. 飲料水（500ml～1L）
7. 非常食（1食分）

② 避難所での生活を支えるセット（二次避難用）

避難所で数日間過ごすための備え

1. 毛エアマット
2. 着替え・下着・タオル
3. 洗面用具・ウェットティッシュ
4. モバイルバッテリー
5. 簡易トイレ・トイレットペーパー
6. 食料（3日以上）
7. 飲料水（1人1日3L目安・寝袋・）



③ 自宅での避難を想定したセット（在宅避難用）

ライフラインが止まっても自宅で生活できるように

1. 飲料水（1人1日3L×7日分）
2. 保存食（7日分以上）
3. カセットコンロ・ガスボンベ
4. 簡易トイレ・排泄袋
5. ランタン・充電式ライト
6. 衛生用品（消毒液・マスク）



④ 通勤・通学時の備え（携帯用）

外出先で被災したときの備えをカバンに常備！

1. 携帯トイレ
2. 飲料水（500ml）・軽食
3. モバイルバッテリー
4. 地図（紙）・交通系ICカード
5. 笛・マスク・雨具
6. スニーカー（帰宅困難時用）

備えは「分散」と「更新」がカギ！

家・職場・車など、複数の場所に分けて備蓄

食料や電池は、定期的に賞味期限・使用期限をチェック

今回の防災訓練を契機に、ご自身・ご家族の防災の備えを、もう一度見直してみませんか？
よろしくお願い致します。

