



非常用品の 選び方

非常用食料の備蓄は 長期保存可能なもの

非常食選びの5原則

非常食選びには以下の5つの原則があります。

1. 消化のいいもの
ショック、食欲不振、睡眠不足が続き体調をくずします
ので、できるだけ消化のいいものを選ぶべきです。
2. カロリーがあって栄養バランスのいいもの
栄養が偏りますのでバランスのいいものを選ぶべきです。
3. 手をかけないで食べられるもの
ライフライン断絶時、手をかけず食べられるものを選び
ます。
4. かさばらないもので長期保存可能なもの
かさばらず、コンパクトで長期保存可能なものを選ぶべ
きです。
5. 家族が好きで美味しいもの
美味しいものを食べると元気が出ます。

家族が好きなものを選びよう



おすすめ非常食 一般

チューブ入りチョコ

保存可能期間3年

携帯に便利な密封容器入り。低温保管の必要がなく、お湯でホットチョコドリンクにもできます。

ポテトサラダ缶

保存可能期間3年

軽くて便利なフリーズドライ食品。生鮮食品をそのまま味わえるバランスのいい缶詰です。

リゾット缶

保存可能期間25年(24℃以下で)

主食・副食が一度に摂れる具たくさん^{トッピング}のフリーズドライ食品です。水分が多くのご飯がおいしいため食べやすい食品。

保存用みそ汁缶

保存可能期間3年

かつおだしの本格みそ汁で、缶を開ければそのまま食べられます。みそ汁は栄養バランスが良く飲みやすい食品。

保存用けんちん汁・とん汁

保存可能期間5年

缶の中身をナベに入れ、熱湯を加えてかき混ぜるだけで本格的なけんちん汁、とん汁が楽しめます。

※非常用品の問い合わせ先は p153 参照



おすすめ非常食 かん 主食

アルファーマ

保存可能期間5年

水やお湯をそそぐだけでご飯になります。白飯や赤飯、五目ごはんなどがあります。

缶入りお粥

保存可能期間3年

体調をくずし食欲がないときにも消化にいいお粥はおすすめです。鶏お粥・野菜お粥など種類も豊富です。

バランス栄養食品

(カロリーメイト)

保存可能期間1年

栄養バランスの良い非常食の定番。ブロック、缶、ゼリーがあります。ロングライフ(受注生産)という賞味期限3年も登場。

バランス栄養食品

(バランスキープ)

保存可能期間3年

不足がちなカルシウム、鉄分などの栄養分が手軽に摂れる、サクサク食感チョコ味ビスケット。

パンの缶詰

(マフィンタイプ)

保存可能期間3年

ふたを開けるとふかふかのパンが出てきてちょっと感動です。パンの好きな人におすすめです。





缶入り乾パン

保存可能期間5年

昔から非常用食料の定番とされてきました。栄養バランスがよく、カロリーも高く、スティックタイプもあります。

サバイバルフーズ

保存可能期間25年(24℃以下で)

NASA で宇宙食として採用されたもの、チキンシチュー、クラッカーなどがあります。

おでん缶

保存可能期間3年

7つのおでん種入り。フタを開けて缶のまま、鍋で温めるだけで食べることができます。

水もどし餅

保存可能期間5年

水に3分浸すだけでお餅^{もち}が食べられます。きなこ、あんこ、いそべの3種類。

缶詰弁当

保存可能期間3年

赤飯、五目飯、鶏飯、牛飯の缶詰弁当です。缶のまま熱湯で30分くらい沸かして食べます。

※非常用品の問い合わせ先は p153 参照



非常用飲料水の 賢い備蓄法

飲料水は直射日光の当たらない場所に

水道は断水し、井戸水は大地震で井戸が涸れたり濁ったりして約半数が使用不能になる可能性があります。ですから、井戸や水道に頼るのではなく、飲料水は別に備蓄する必要があります。非常用飲料水の備蓄は、複数の方法で確保することをおすすめします。

1. 市販のミネラルウォーター（ペットボトル等）を保存
2. 飲料水用ポリ容器などで水道水を保存

ろかき濾過器で川の水などを濾過する方法もありますが、精度の高い濾過器でも毒物や劇物まで濾過することはできません。ですから、災害時に川の水を濾過して飲料水にするという方法は、現実的ではありません。

ミネラルウォーターやポリ容器で水を長期保存しようとした場合、共通の敵は直射日光です。ミネラルウォーターのように工場で滅菌してある場合でも、また水道水のように残留塩素が残っている場合でも、直射日光が当たると、塩素の効力は半減してしまいます。それによって、細菌が繁殖しやすくなり、飲料水としては適さなくなります。備蓄しておく飲料水は、直射日光が当たらない場所に保存すべきです。



水はどのくらい備蓄すべきか

身体の3分の2(約65%)は水分です。体内には水分を含んだ体液、細胞内液、血液があります。水分の役割は血液やリンパ液などの体液濃度やホルモン分泌調節、発汗作用・体温調節などの働きをします。また栄養分を運搬し不要な老廃物を排出する役割も果たします。

体内の水分が10%失われると脱水症状が始まり、20%失われると死に至ります。1日に出入りする水分量は約2500mℓです。体内でも酸化水が作られます。1日に体内に取り込まれる水分は通常、飲料水1000mℓ、食物1150mℓ、酸化水350mℓで、排出される水分は尿1500mℓ、呼気500mℓ、皮膚400mℓ、糞便100mℓが平均値です。大地震直後は十分に水分を含んだ食事を摂ることは困難ですので、1日2000mℓ(2ℓ)の水を補給(備蓄)する必要があります。

非常用飲料水は1人=2ℓ×8日分=16ℓ備蓄すべきですが、非常持ち出し袋に入れると重いので1人=1ℓ×3日分=3ℓを目安にしましょう。



水は1日1人あたり 2ℓ用意しておこう

水道水の備蓄は 煮沸しないで保存

ポリ容器には空気を入れないように

まず飲料水用ポリ容器を選びます。燃料用や肥料用のポリ容器は有害物質が流れ出す危険性があります。できれば手の中に入る大口がついたもので、蛇口のついたものを選びましょう。

容器内をよく洗い薄めた漂白剤などで滅菌・日陰乾しをして、水道水を入れます。煮沸してから貯めようとする人がいますが、煮沸すると水の中に残っている塩素がとんでしまいますので、煮沸しない水を少しずつそそぎます。

いっぺんに水を入れようとすると、空気を巻き込んで混入してしまい腐敗しやすくなります。容器の口元から溢れるように水をそそいたら、空気を入れないようにキャップをしっかりと閉め、直射日光を避け温度が高くない場所に黒い布や袋をかけて保存しますと、1カ月から3カ月は保存可能です。心配でしたら飲むときに煮沸すればいいのです。

飲料水用ポリ容器は 蛇口の付いたものを



備蓄の3要素は、 水、食料、トイレ

地震では水洗トイレは使用不能

阪神・淡路大震災で避難者は、一時 32 万人にのぼりました。仮設トイレが充分に行き渡るまでに 1 週間もかかりました。その間、被災者は汚物で汚れたトイレに行くのを嫌い、わずかな食事も摂らず、せっかく大地震から生還したのに体力が衰えて肺炎で亡くなった高齢者が 500 人もいたのです。

地震では水洗トイレは使用不能に陥ります。それは断水が原因だけでなく、排水管が破壊されてしまうからです。水を汲んで無理やり流そうとすれば汚物が逆流したり、思わぬ場所から汚物が噴出したりします。浄化槽も破壊されてしまいます。ですから、家庭でも地域でも非常用トイレ対策が不可欠なのです。家庭でも折りたたみの非常用トイレが必要です。併せて非常用にトイレレットペーパー、凝固剤、消臭剤も備蓄しておくべきです。



非常用トイレ対策は 災害時に不可欠

200時間生き延びる 簡易トイレの作り方

手近にあるもので簡易トイレを

手近にあるものでも簡易トイレが作れます。段ボール箱かトイレ便器に大きなポリ袋をかぶせます。袋はできるだけ汚物が見えないものを選んでください。底に紙おむつやペット用マット、またはトイレトペーパーを厚く敷くか、新聞紙などを細かくちぎって敷きます。そこへ凝固剤や消臭剤を入れ、用を足したら袋の口をしっかり閉めておけば臭いも防げます。そのためには下記のものを用意します。

1. 大きめのポリ袋（家族数×10枚）
2. 中くらいのポリ袋（家族数×10枚）
3. トイレトペーパー（家族数×3個）
4. 吸水マットまたは紙おむつ（家族数×10枚）
5. 凝固剤・消臭剤・滅菌剤
6. ウエットティッシュ
7. 生理用品など

段ボール箱でも 簡易トイレは作れる



おすすめ非常用トイレグッズ

長巻ロールペーパー (パピルスソフト)

通常市販されているトイレペーパーの約3倍の長さ(205m)で、コンパクトサイズですから備蓄スペース削減に役立ちます。

簡単トイレ

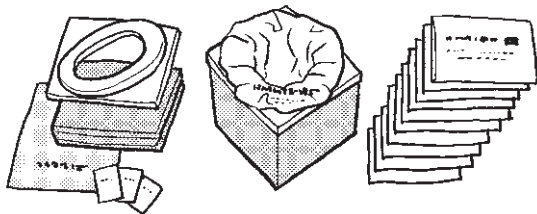
簡単トイレは便袋に高速吸水凝固シートを圧着した手軽なトイレです。紙おむつと同じ素材で、便や尿の水分を素早く凝固させます。介護にも使用可能。

災害用仮設トイレ (ベンチャー様式タイプ)

組み立て式仮設トイレです。高齢者や車いすの方も安心して利用できる洋式トイレ。まわりをテントで囲い、使用中表示、カーテンロックが付いていて、主要骨格はスチールの堅固な仮設トイレです。梱包時寸法:128×90×厚さ27mm。

組立式簡易トイレ (サニタクリーン・ポータブル)

組み立てが簡単な簡易トイレです。便袋10枚、脱臭剤14袋(12回分)密閉式収納袋付きです。収納時寸法:390×385×厚さ145mm。



※非常用品の問い合わせ先はp153参照

非常用照明器具と蓄光テープ

自動点灯型充電式照明もある

オフィスやマンションによっては非常照明が設置されています。非常照明というのは内蔵された蓄電池が常に充電されていて、停電になると自動で点灯するようになっているものです。これは照明器具専門店に行けば市販されています。

しかし、そこまで手間と費用がかけれない場合は、コンセントに差し込んでおいて充電しておけば、停電のときに自動的に点灯する自動点灯型充電式照明が役立ちます。

さらに簡便なのは、ホームセンターなどで市販されている蓄光テープです。照明器具の光や太陽光で蓄光して、暗くなると光を放射するテープです。従来は2～3時間で効果が失われましたが、最近では5～6時間は光を出し続けるものもありますので、出入り口やドアノブの周り、階段、廊下などの避難経路、床などに貼っておくと避難を助けます。

暗くなると光を放つ蓄光テープが便利



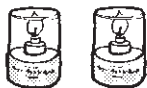
おすすめ非常用の懐中電灯

携帯用セーフティライト



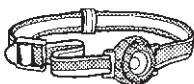
折り曲げて振ると、化学反応が起こり12時間発光し続け防水性もあります。保存可能期間4年。ガス漏れでも使えます。

非常用液体ろうそく



流動パラフィンを使用した安全な液体ろうそく。連続燃焼40時間、風除けのほや付き、マッチ付き。青、白、黄色の3色があります。

LEDヘッドライト



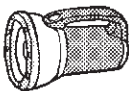
アポロヘッドライトは、頭やヘルメットに装着するので、球切れの心配のないLED（発光ダイオード）を使用。25時間連続使用可能。

LEDアルミライト



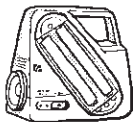
超高輝度の白色LEDを光源にしているので抜群の明るさです。18時間連続使用可能。

ハロゲン強力ライト



高照度のハロゲンランプと大口径レンズを組み合わせ、雨の中でも安心。単4電池×4本。

充電式非常灯



KBライトは、家庭用電源か自動車のライターソケットからの2ウェイ充電方式。蛍光灯6W、7時間使用可能。

※非常用品の問い合わせ先はp153参照

非常持ち出し袋は 家族構成で工夫を

非常持ち出し袋の中身

非常持ち出し袋の中に入れるものは、一般的に下記に記したものをいれるようにしておくといいいでしょう。ただ、家族構成に合わせて工夫することが必要です。

- 脱出・避難用具／非常用袋、懐中電灯、ロープ、地図など
- 危険回避用具／ヘルメットまたは帽子、軍手、靴下、手袋など
- 情報収集用具／携帯電話、携帯ラジオなど
- 救急・救護用具／救急セット、医薬品、目薬、冷却シートなど
- 衛生用具／ウエットティッシュ、タオル・石鹸、マスク、生理用品など
- 非常食料／水3ℓ・食料3日分・粉ミルク、キャンディなど
- 寝具類／簡易寝袋、アルミブランケット、アイマスク、耳栓など
- 衣服類／着替え、下着類、簡易雨具など
- 予備用品／電池、予備メガネ、充電器、食品ラップなど
- メモ用品／緊急連絡先一覧表・筆記用具など
- 貴重品類／現金、印鑑、貴重品用ウエストポーチなど



非常持ち出し袋は重くなりすぎないように

●非常持ち出し袋の重さは何 kg まで？

成人男性は 8kg、成人女性は 6kg、高齢者・子どもは 3kg 未満が目安です。飲料水は 1 人 1 日 2 ℓ × 3 日分 = 6 ℓ だと、それだけで 6kg と重たくなってしまいます。短期間命をつなぐ飲料水は 1 日 1 ℓ に抑えます。

●非常持ち出し用の「袋」のデザインは？

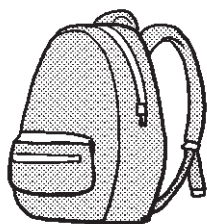
手近に置いておいても違和感のない使い勝手が良いものを選ぶべきです。子どもはポシェット、高齢者はキャスター付きがおすすめです。

●非常持ち出し袋の置き場所は？

寝室、玄関、廊下など、いざというとき目につく場所で、避難口に通じる壁などにかけておくべきです。

●非常持ち出し袋の点検は？

季節の変わり目の 3 月、6 月、9 月、12 月の 1 日は「防災用品点検の日」です。中身を見直し、衣服の入れ替え、期限の確認をすべきです。



季節の変わり目には 中身を点検する

消火器の賢い選び方と 置き場所、使い方

消火器は少し大きめのものを選ぶ

消火器は薬剤の種類によって消せる火災の種類が変わります。家庭に置かれている主な消火器は下記のもので

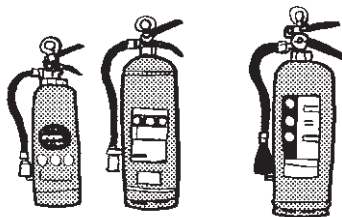
1. ABC粉末消火器

一般火災（紙、木材等）をA火災、油火災をB火災、電気火災をC火災といいます。全部の火災に有効性があるものをABC消火器といいます。家庭に置かれている大半はこのタイプです。薬剤は^{リンさん}リン酸アンモニウムの微細粉末で食器などにかかっても人畜無害です。

2. ABC強化液消火器

油火災を消すときはノズルを霧状にして薬剤を噴霧します。この消火器の薬剤は水溶性アルカリ塩類なので、木材、布、紙類に消火力を発揮します。

いずれにしても消火器は、少し大きめのものを選ぶと安心です。





消火器は壁にかけておく

火元近くに消火器を置くのは間違いです。いざ火が出たときに近づくことができません。また、地震の揺れで床に置いたものは、倒れたり落下物の陰になったりして役立ちません。直射日光、雨水のかからない、火元から少し離れた出入り口付近の壁（1.5 m以下）にかけておくべきです。

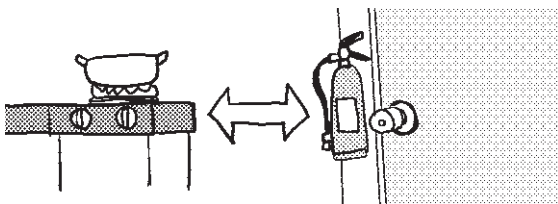
●消火器の賢い使い方

使い方は消火器のラベルに説明がありますので、事前によく読んでください。

1. 安全ピンを抜く
2. ノズルの先を持ち火元に向ける
3. レバーを強く握り火元を掃くように放射する

火元に近づけすぎるとかえって火を煽^{あお}ったり、油を飛び散らせたりしてしまい危険です。自分の家で使用するときの適正放射距離を確認してください。

※消火器の問い合わせ先は p153 を参照。



消火器は火元から 離して置いておく

非常用寝袋と 寝装具の選び方

寝袋と敷き毛布をセットで用意

おすすめの寝袋は非常用に作られたスリーピングバッグです。クワトロサーモという中綿が入っており、床の上でもクッション性能があり、まわりはナイロンなので丈夫でコンパクトになっています。広げたサイズが225 × 75 × 7.5cm、収納サイズは丸めて直径20 × 38cm、重量は1450gです。敷き毛布と一緒に用意しておくといいと思います。

寝装具は防災マークを確認

木綿、化繊、羊毛など材質はいろいろありますが、毛布、布団、タオルケット、包布、ベッドパット、浴衣ゆかた、パジャマなどは難燃性で防災性能があるものを選ぶべきです。地震などで火が出たとき火がつきやすいのは髪の毛と衣服です。特に浴衣やパジャマなどの寝装具は、日本防災協会が発行している防災性能表示マークの付いているものを選ぶべきです。

浴衣やパジャマは
火のつきにくいものを



おすすめ携帯電話非常用充電器

大地震で長期間停電が想定されます。災害後は乾電池が手に入りにくくなりますので、電池式と併せていくつかの携帯電話充電器を用意しておく必要があります。

ステップチャージャー

専用コード付き足踏み充電器

車載式充電器

車のシガーソケットを使ったアダプター充電器

乾電池式充電器

単4や単3電池を使った乾電池式充電器

手回し充電ラジオ

手回しで充電、照明、ラジオ付きの「充電たまご」

2wayレスQ隊充電器

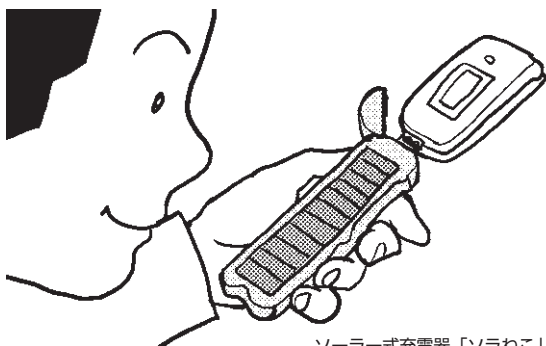
充電しておいた「レスQ隊」で充電。FMラジオ付き

USBタイプ充電器

パソコンからUSBケーブルを使って充電

ソーラー式充電器

太陽光を利用した充電器「ソラねこ」



ソーラー式充電器「ソラねこ」

※非常用品の問い合わせ先はp153参照

「命の笛」は小さな息でも 遠くへ届く優れもの

「命の笛」は普通の笛より周波数が高い

阪神・淡路大震災で亡くなった人の多くは 65 歳以上の高齢者でした。家の下敷きになった人々が助けを求める声は、ヘリコプターなどの騒音にかき消されてしまいました。さぞ無念だったと思います。

サハリンの地震では、ヘリコプターや重機を止める「サイレントタイム」を設け、かすかな音や助けを求める声に耳を澄ませました。音のするところには棒や旗を立て、再開とともにいっせいにその場所を掘り返したのです。その「サイレントタイム」によって助かった人たちは 100 人を超えたといえます。「命の笛」は普通の笛より周波数が高く、お年寄りや子どもの小さな息の力でも遠くへ音が届きます。さえぎられた壁やガラスを突き抜けて遠くまで届く、優れた笛なのです。アメリカの沿岸警備隊も使っていますが、彼らはストームホイッスルと呼んでいます。それは嵐の中でも聞こえる笛という意味です。

※命の笛の問い合わせ先は p153 参照

「命の笛」があれば 犠牲を減らすことができる



非常用携帯ラジオは コンパクトタイプを

防水・防滴タイプを選ぶこと

災害時に役立つ携帯ラジオ・携帯テレビを選ぶコツは

1. 単機能でシンプルなもの
2. 小型で軽いもの
3. 電池の消費量が少なく長時間使えるもの
4. 防水または防滴タイプであること

雨でも災害は発生します。防水または防滴タイプであることが大切です。

現在ではラジオ機能付きやテレビ受像機付き携帯電話が販売されていますが、非常用携帯ラジオは別個にきちんと準備しておくべきです。

携帯ラジオを備蓄する場合、乾電池を入れっぱなしにしてはいけません。別にした予備電池と一緒に収納しておかないと、錆びて使えなくなる危険性があります。大型のスピーカー内蔵品は、その分電池が早くなくなり使えなくなります。コンパクトタイプがベターです。

ラジオと乾電池は 別にして保管しておく

避難ロープ・避難はしごで 最悪の場合に備える

窓から脱出することも想定しておく

2階以上であれば、下からの火災発生や、階段が崩壊して使用できない場合などのために、窓から脱出するための避難器具を用意すべきです。そのためにも、窓の外に避難スペースがあることと、避難経路に通じていることを確認しておいてください。そして、避難器具（ナスカン）を引っ掛ける金具が取り付けられるか、堅固な手すりの有無もチェックします。長さは地上より30cmか50cmほど短かめのものを選ぶほうが、からんだりたるんだりしません。

ロープは長期間強度が変わらないクレモナロープ（クラレの商品）を選び、あらかじめ40cm間隔に結び、こぶを作っておくと滑り止めになります。高齢者や子どもがいる場合には、ロープよりはしごのほうが安全です。はしごを選ぶ場合は、はしごと壁との間に隙間を作ることができるように脚付きで軽いものを選んでください。設置できたら、避難訓練をしてみんなが習熟しておいてください。

避難スペース、避難経路を 確認しておくことが大切



防災ひとくちメモ

スイスの非常用品備蓄は 最低2カ月分

スイス政府^{へんさん}編纂「民間防衛」の一部を以下に記しますので参考にしてください。スイスで全家庭に配布された危機管理マニュアルです。いざというとき生き残るために家庭で備蓄すべき非常用品の内容と1人あたり備蓄数量（最低2カ月分）が細かく書かれています。

【何を】

砂糖 2kg、脂肪・食用油 2kg、米 1kg、麺類 1kgのほか、小麦粉、片栗粉、からす麦、大麦、とうもろこし、豆類、インスタントコーヒー、肉・魚の缶詰、チーズ、果物、コンデンスミルク、インスタントスープなど

【どこへ】

乾燥した、涼しくて暗い場所、清潔で風通しのいい場所

【どのように】

保存用の箱、ビン、カンの中、当初の包装のまま、布袋の中、黒っぽい紙で包んだビンの中など

