

備」することを提案しています。それは、知識もモノも含めて、備えを日常的に身につけること。食料品の買いおきが常にある、近所の防火水槽の場所を知っている、日頃から携

電話の予備電源を持ち歩く、信頼できる情報元を知つておく；そんな小さな積み重ねが一人一人の備える力を高めていくと思うからです。この機会にもう一度、身の回りを点検

しませんか。そして日ごろから地域の住民同士のコミュニケーションをとつておくこと。声をかけあうこと。「暮らしの備え」は、そんなところから始まります。

ITSUMO MOSHIMO

無印良品



のいのくらし のもしも。備え。

東日本大震災の発生以降、台風や感染症など新たな災禍に、私たちの不安は増しています。そんな日本での暮らしは気候の変化やグローバル化も加わり、いつどこで何が起きてても

不思議ではないかもしません。それならまず、自分の身は自分で守る。そう思って日常を見直したとき、「これで大丈夫」と自信をもつて言える人は、どのくらいいるでしょう？

時の経過は、つらい記憶をやわらげてくれる一方で、備えの意識を風化させていたことにも多くの人が気づくはずです。無印良品は、日々の暮らしの中に備えを組み込み「標準装

もしものときのために 知つて備えておくべき4つのこと

STEP 1 情報があちこちから発信される

災害時で防災無線、携帯、TV、ラジオとか色々な所からアラートが鳴ったよね…との情報を信頼して行動すれば良いか、すぐ迷ったよね…

● 信頼できる情報源を知っておく

- 自治体SNS、防災情報メール
- 気象庁HP
- NHKデータ放送
- コミュニティーラジオ

STEP 2 避難所に入れるとも限らない

台風19号が来たとき、自宅でも安全なのに不安になつた人達が避難所へ向かった結果、都内13自治体の避難所が満員で入れなかつたんだ…

● 自宅避難って知つた？
自宅で安全確保ができる場合は、避難所でなく、自宅を避難先とした自宅避難を行いましょう。

事前にしっかり備蓄をしておけばさらに安心！

STEP 3 選択肢は避難所だけじゃない

自宅が危険だった場合、避難先って避難所だけなのかな？

● 友人・知人宅だって避難先に
避難とは、安全な所へ身を移すことです。必ずしも避難所である必要はありません。

友人・知人・親族宅へ事前に相談して、避難先の選択肢を準備しておこう！

STEP 4 自宅避難できるかを確認

大地震や大型台風がきたとき…自宅にいても大丈夫なのかな？

● ハザードマップをチェック！
お住まいの自治体へ取りに行ったり、HPから閲覧したり！

- 自宅にいてOK ⇒ STEP 2をチェック
- 自宅にいたらNG ⇒ STEP 3をチェック

自宅避難できるとき 役立つ4つのこと

STEP 1 自宅避難用必需品（4人家族の場合）

ランタン	3つ (リビング・トイレ・キッチン用)	<input type="checkbox"/>
LEDヘッドライト	4つ (家族全員分)	<input type="checkbox"/>
カセットコンロ	1台	<input type="checkbox"/>
カセットボンベ	3~4本 (7日分)	<input type="checkbox"/>
歯磨きシート	56枚	<input type="checkbox"/>
携帯トイレ	65枚	<input type="checkbox"/>
トイレットペーパー	合2~3パック	<input type="checkbox"/>
ラップ	ロングタイプ 7~8本	<input type="checkbox"/>
ポリ袋	大200枚、中50枚、小50枚	<input type="checkbox"/>
新聞紙	朝刊10日分	<input type="checkbox"/>

STEP 2 ローリングストック法

震災・台風・感染症、過去どの災害のときも近所のスーパーやコンビニからあつという間に水や食料がなくなりました。もしもに備えて、ローリングストック法を実践しましょう。

▼ 1~3日目 ▼
パン
野菜

▼ 4~7日目 ▼
レトルト・フリーズドライ食品

STEP 3 節水してお米を炊く方法

1 レンジOKの食品用ポリ袋の中にお米 (研がないまま)・お米と同量のキレイなお水を入れて、中の空気を抜き、輪ゴムで結ぶ。2 鍋の中に水を入れて沸騰させる。(雨水や川の水などでもOK)
3 鍋の底に皿を敷き、袋を入れて沸騰した状態で30分ほど煮る。鍋に袋が直接触れないよう注意しましょう。
4 非常食はそれがなくなつてから食べる。

STEP 4 サバイバルトイレの作り方

1 45L ポリ袋に2重にかぶせます。厚めのポリ袋がおすすめです。
2 矩形状に切って上…下…
3 紙おむつをしゃらにした新聞紙をポリ袋の中に3層にして敷き詰めます。
4 内側のポリ袋を取り出し、空気を抜き、口をしばり、一時保管します。(ポリ袋の処理は市町村の収集方法に従う)

避難するとき 役立つ4つのこと

STEP 1 持出品チェックリスト

避難時に持ち出せるように準備しよう。

LEDヘッドライト	<input type="checkbox"/>
モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/>
携帯用トイレ	<input type="checkbox"/>
水・食料	<input type="checkbox"/>
タオル+スリッパ	<input type="checkbox"/>
口腔ケアウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>
貴重品(通帳・カード・おくすり手帳)	<input type="checkbox"/>
マスク	<input type="checkbox"/>
携帯ラジオ+イヤホン	<input type="checkbox"/>
ポリ袋	<input type="checkbox"/>

STEP 2 持って行かないと困るモノ

タオル
スリッパ
水
食料

体を冷やす事が先ずよりも大切。冷たい教室・体育館の床から体を守るために。

● これらを持ってないと…
水害の場合、体を拭く物や履物を持ってないと避難所の中もずぶ濡れになってしまいます。食料は長期生活に入れば、配られますですが、一時滞在時には配られないことも。

● スイッチを決めておかないと…
自分は避難した方がいいと思ってるのに、家族が全然動いてくれないなんてことも。

STEP 3 避難スイッチを決める

「〇〇川の水位がここまで来たら」「TVやラジオからレベル3の警戒情報が発信されたら〇〇へ行く」など避難の基準となる情報を家族で相談して事前に決めておきましょう。

STEP 4 ペットのしつけと事前確認

避難先への移動や避難先での生活を円滑に行える様に普段からケージに入れる訓練は必須

● 訓練や確認をしておかないと…受け入れをしてない避難所に連れて行ってしまう等ペットに大きなストレスを与えてしまう。

さらに詳しい情報を知りたい方は ⇒



いつものもしも 検索



地震 ITSUMO

検索

表示されているアイテムの数量は4人家族を想定したもので備える際の参考にしてください。

企画協力：NPO法人プラス・アーツ

7日間を生き延びよう。

「南海トラフ巨大地震」対策として、国・有識者会議で
議論された「被災時に備えるための7日間の生活用備蓄物資一覧表」



1週間、スーパーにもコンビニにも食料品店にも行けないとしたら…もしもの時に起きたら、そんなシーンを想定して、「くらしの備え」をしておきましょう。普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫の中のものを食べてしまいそうです。次の3

日間は、いつもローリングストックしている食材でまかなう。そして残り1日は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チヨコレートなどで乗り切る。さらに、調理方法（レシピ）もストックしておけば「おいしい食の備え」が出来上がりります。

被災直後2、3日は、冷蔵庫の中をはじめ、台所まわりに買いおきしている普段の食材を工夫して食べる。



3日間を乗り切った後は、レトルト食品など
のストックを食べる。



2 食べる

月に1回程度日を決めて、1食分の非常食を食べる。

3 買い足す

食べたら、1食分を買い足して補充する。

4 食べなれたものを常備！

ちょうど1年で、最初に用意した4日分（12食）は全て消費し、買い足した12食分とそっくり入れ替わる。
（※非常食の消費期限は1年でよい）



残り1日は、新しい保存食のラインナップで乗り切ろう。

食べながら備えよう。

12ヶ月間で、最初に用意した12食は全て消費し、買い足した12食分とそっくり入れ替わる。

1 備える

ベースとなる3日分（9食分）の非常食を用意する。
さらにもう1日分、合計で12食分ストックしておく。

いつもの備えチェック
② 無理なく3日分を備蓄する
「ローリングストック法」

□ 普段から3日分ほど買いおきしておく



被災直後2、3日は、冷蔵庫の中をはじめ、台所まわりに買いおきしている普段の食材を工夫して食べる。



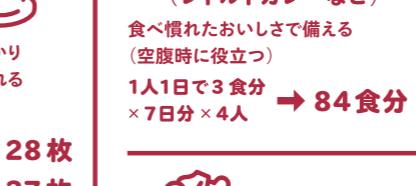
□ 飲料水

1人で1日2ℓ
×7日分×4人
→ 56ℓ



□ 非常食 (レトルトカレーなど)

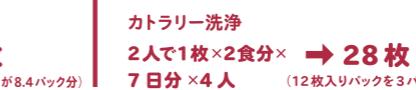
食べ慣れたおいしさで備える
(空腹時に役立つ)
1人1日で3食分
×7日分×4人
→ 84食分



□ ポケットティシュー

1人1日6枚
×7日分×4人
→ 168枚

(20枚[10組]2個入りが8.4枚)



□ 食器類 (カトラリー付き ランチバッグなど)

2人で1枚×2食分
×7日分×4人
→ 28枚

(12枚入りパックを3パック)

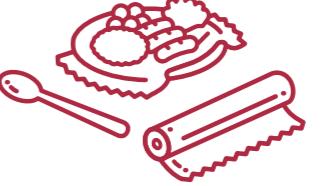
お皿に敷いてその上に食材をのせます。
水を使わずに食器を繰り返し使えます。

いつもの備えチェック
① 1週間の自宅避難に必要な32のアイテム



□ カセットコンロ & ボンベ

災害時に温かい物を食べたい。
カセットコンロは必需品です。
カセットボンベ
2日で1本×7日分
→ 3~4本



□ 歯みがきシート

口のお掃除
1人1日で2枚
×7日分×4人
→ 56枚

(12枚入りパックを5パック)

□ ウェットティシュー

カトラリー洗浄
2人で1枚×2食分
×7日分×4人
→ 28枚

(12枚入りパックを3パック)