

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

くらしの備え。いつものものも。

帯電話の予備電源を持ち歩く、信頼できる情報元を知っておく…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っておくこと。声をかけあうこと。「くらしの備え」は、そんなところから始まります。

ITSUMO MOSHIMO

無印良品

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、私たちの不安は増えています。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も

不思議ではないのかもしれない。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」と自信をもって言える人は、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せてくれる一方で、備えの意識を風化させていたことにも多くの人が気づかずです。無印良品は、日々の暮らしの中に備えを組み込み「標準装

STEP 1

もしものときのために 知って備えておくべき4つのこと

1 情報があちこちから発信される

災害時って防災無線、携帯、TV、ラジオとか色んな所からアラートが鳴ったよね…ど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
- ☐ コミュニティラジオ

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っ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ったんだ…

！ 自宅避難って知ってた？

自宅で安全確保ができる場合は、避難所ではなく、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！

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！

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

STEP 2

自宅避難できるとき 役立つ4つのこと

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)	☐
LEDヘッドライト	4つ (家族全員分)	☐
カセットコンロ	1台	☐
カセットボンベ	3〜4本 (7日分)	☐
歯磨きシート	56枚	☐
携帯トイレ	65枚	☐
トイレットペーパー・ティッシュペーパー	※2〜3パック	☐
ラップ	ロングタイプ 7〜8本	☐
ポリ袋	大200枚、中50枚、小50枚	☐
新聞紙	朝刊10日分	☐

2 ローリングストック法

震災・台風・感染症、過去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

震災後は冷蔵庫・冷凍庫にある傷みやすいものから食べる

▼ 4〜7日目 ▼

レトルト・フリーズドライ食品

非常食はそれらがなくなってから食べる

3 節水してお米を炊く方法

1 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)

2 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、輪ゴムできつく縛る。

3 鍋の底に血を敷き、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に注意しましょう。

4 少し蒸らして器にうつせば完成。袋は熱いので注意しましょう。

4 サバイバルトイレの作り方

1 4.5Lのポリ袋を便器に2重にかぶせます。厚めのポリ袋がおすすめです。

2 OF紙をおひつくしゃくしゃにした新聞紙をポリ袋の中に3層にして敷き詰めます。

3 用を足した後、消臭効果のあるものを上からふりかけ臭いを抑えます。

4 内側のポリ袋を取り出し、空気を抜き、口をしぼり、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)

STEP 3

避難するとき 役立つ4つのこと

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	☐
モバイルバッテリー	☐
携帯用トイレ	☐
水・食料	☐
タオル＋スリッパ	☐
口腔ケアウェットティッシュ	☐
貴重品 (通帳・カード・おくすり手帳)	☐
マスク	☐
携帯ラジオ＋イヤホン	☐
ポリ袋	☐

2 持って行かないと困るモノ

タオル、スリッパ

体を冷やさない事が先ず何よりも大切。冷たい教室・体育館の床から体を守る為に。

食料、水

食料は火や水を使わない、手軽に食べられて栄養補給できる物を各自で準備。

！ 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、配られますが、一時滞在時には配られないことも。

喉乾いた… ご飯出ないの？

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

！ スwitch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

大丈夫でしょ

4 ベットのしつくと事前確認

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

自分が避難する場所でのベッドに対するルールを、お住まいのある自治体へ事前に確認しておこう。

！ 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ベッド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す
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、国の有識者会議では被害が広域で支援が届きにくい「家庭用備蓄を週間分以上確保する」必要があると指摘しています。

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…もしもの時に起こり得る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。普段からちよ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食べてしのげそうです。次の3

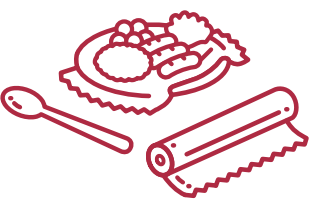
日間は、いつもローリングストックしている食材でまかなう。そして残り1日は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チヨコレートなどで乗り切る。さらに、調理方法（レシピ）もストックしておけば「おいしい食の備え」が出来上がります。

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

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**
災害時にも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



□ **食器類**（カトラリー付きランチバッグなど）
□ **ラップ**
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。



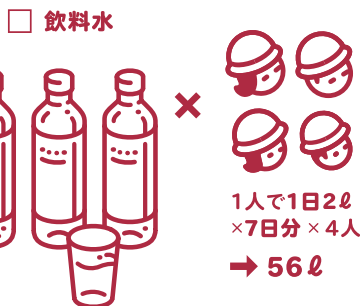
□ **非常食**（レトルトカレーなど）
食べ慣れたおいしさで備える（空腹時に役立つ）
1人1日で3食分×7日分×4人 → 84食分



□ **歯みがきシート**
□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）
□ **ウェットティッシュ**
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）



□ 普段から3日分ほど買い置きしておく
食パン1斤
野菜類・冷凍食品類
麺類



□ **飲料水**
1人で1日2ℓ×7日分×4人 → 56ℓ

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。



□ **携帯用トイレ**
かんたんにつけられて、しっかり吸収できて、においをおさえられる携帯トイレを選びましょう。
① 1枚×7日分×4人 → 28枚
② 4枚×7日分×4人÷3 → 37枚
合計 65枚
【使い方】
便器に直接ゴミ袋を1枚かぶせ、その上に携帯用トイレをかぶせて使用します。携帯用トイレはシートに凝固シートがセットされているものをおすすめします。用をたした後は、携帯用トイレのみ交換します。

□ **ポケットティッシュ**
1人1日6枚×7日分×4人 → 168枚（20枚10組12個入りが8.4パック分）

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。

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

食べた後、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。

③ いつも持ち歩いてほしいモノ

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 絆創膏
- チョコレート・飴
- 歯みがきシート
- 常備薬
- 充電器
- エマージェンシーブランケット
- ホイッスル
- 大判ハンカチ(タオル)
- 緊急連絡ガイド(メモ)



□ マスク



□ 寝袋
□ 湯たんぽ

- 救急セット(包帯、消毒液、三角巾)
- 体ふきウェットシート
- 着替え(圧縮下着、Tシャツ、タオル、アウター)

- テント
- 台車
- 革手袋
- 新聞紙
- ごみ袋、ポリ袋
- 頑丈収納ボックス
- リュックサック
- 洗面用品

- ランタン
- 充電ラジオ(スピーカータイプ)
- スリッパ(防寒、けが防止)
- 布テープ/ペン
- 充電器
- ヘルメット
- 使い切りカイロ
- ポリタンク/ウォーターキャリーバッグ
- 火(ライター、マッチ)
- レインウェア
- 十徳ナイフ



7日を過ぎても
気を抜かず!