

地震が発生する前に準備すべき防災対策グッズ6選

品名	必要個数	備考
転倒防止伸縮棒	家具1つに最低2個	突っ張り固定式の転倒防止グッズ
家具転倒防止マット	家具の四隅に1個ずつ	タンスや本棚、食器棚の転倒防止、ズレ防止に使用
扉開き防止ストッパー	扉に対して1個	引き出しや食器棚などの開き扉に取り付け、振動などによる物の落下や飛び出し防止対策に
冷蔵庫用 セイフティーベルト	冷蔵庫1つに対して2個	冷蔵庫用の転倒防止ベルト
家具転倒防止プレート	-	家具の下に挟むだけ！簡単にできる家具の転倒対策
ガラス飛散防止フィルム	-	割れたガラスの飛び散りを防ぐ

地震後の避難で持ち出す防災避難グッズ20選

品名	必要個数（日数）	備考
食品（非常食）	3日分×人数分	リュックに入れて持ち出すので、コンパクトになる非常食を
保存水	3日分×人数分	1日の摂取目安量は男性：2,910mL/日、女性：2,265mL/日
歯磨き	1本×人数分	治療が受けられない環境なので普段以上に重要
タオル	複数枚	大きめ、小さめなどサイズ違いのタオルを複数枚
洋服	—	ジャージ、防寒用の服も忘れずに
アメ	—	簡単に糖分を摂取できるアメがあると助かる
ヘルメット	1個×人数分	避難の必需品
ライト	1個×人数分	電池のいらない、手回し式のものがおすすめ
ウェットティッシュ	—	できれば除菌タイプを用意
シャンプー	1週間分	水のいらないシャンプーが便利
エアーマット	1個×人数分	コンパクトに持ち運べるものがおすすめ
トイレ凝固剤	1週間分	断水時の排便処理に
マスク	1週間分	風邪、インフルエンザの予防に
寝袋	1セット×人数分	コンパクトかつ暖かいものを
アルミシート （アルミブランケット）	1枚×人数分	コンパクトに持ち運べて、体温保持に便利
リュック	1個×人数分	水に強く、丈夫なものを
ポリタンク	1個×人数分	給水所から水をもらう時に必要
笛（ホイッスル）	1個×人数分	救助要請用に
衛生用品 （ボディシートやアルコール綿）	1週間分	お風呂に入れられない状況でもさっぱりリフレッシュすることができるグッズ

抗菌スプレー	1本	被災時は生活環境が不衛生になりがち。水や洗剤が無い環境での衛生対策のために必要
--------	----	---

避難所生活で、あると便利な防災グッズ5選

品名	必要個数（日数）	備考
発火剤を使った湯沸かしグッズ	—	発火剤を使った湯沸かしグッズなら、火を使わずにお湯を沸かせます
洗濯グッズ	1個	洗濯機が無くてもOKな洗濯グッズ
食器（皿、コップ）	最低1個	折り畳みできる紙製の食器を選ぶこと
カセットコンロ	1個	屋外で使うことも想定して風に強いタイプがおすすめ
テント	1個×人数分	避難所で使うことも考えて、屋内、屋外の両方で使えるテントがおすすめ