

# まず命を守る行動を

# 避難

「避難」とは「難」を「避」けることです。小・中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。最も安全な避難を考えましょう。避難行動として、指定避難場所、安全なホテル・旅館、安全な親戚・知人宅などの立寄り避難、自宅での在宅避難があげられます。

## 身の安全確保

### 災害時の「くつ」の重要性

災害時の足元は、ガラスや瓦礫が散乱して、とても危険な状態。

尖ったガラスや釘は、靴底を突き抜けずに刺さる危険があります。その中で避難や撤去作業を行わないといけません。はきものは長靴より、ひもで締められる運動靴が最適。踏み抜き防止インソールを入れれば瓦礫の上でも安全です。

### 非常時の備えに

折り畳みでコンパクトに携帯できる

1301 携帯イージー BK M-L-LL 底材:PVC 価格 各891円 (税込980円)

1302 踏み抜き防止インソール 男性用 L 適応サイズ: 24~25.5cm 価格 各891円 (税込980円)

### コンパクトに保管できる

折りたたみ時の厚さが74mm

1303 折りたたみヘルメットMOVO No.105 価格 4,280円 (税込4,708円)

1304 保安帽 白 NO.170F 価格 1,891円 (税込2,080円)

1305 落下物から頭部を守る防災頭巾 BZN-300 価格 1,480円 (税込1,628円)

### 防災リュック

1308 防災リュックセット33点 BRS-33-BK 価格 6,280円 (税込6,908円)

1309 防災セット 一人用31点 BS1-31 価格 12,800円 (税込14,080円)

### 非常時の備えに

1302 クレモナ繩梯子 12mm×3m 価格 14,364円 (税込15,800円)

1303 クレモナ繩梯子 12mm×5m 価格 19,819円 (税込21,800円)

### 非常時の備えに

1307 プレイハンマー オレンジ JIS規格標準モデル 価格 1,780円 (税込1,958円)

1308 プレイハンマー オレンジ JIS規格標準モデル 価格 1,780円 (税込1,958円)

### 防災リュック

1308 防災リュックセット33点 BRS-33-BK 価格 6,280円 (税込6,908円)

1309 防災セット 一人用31点 BS1-31 価格 12,800円 (税込14,080円)

### 非常時の備えに

1310 HULA フローティングベスト 身長:100~140cm 価格 2,880円 (税込3,168円)

1311 LED強ライト LPP-10BS 価格 1,480円 (税込1,628円)

### 非常時の備えに

1312 ゴムポート 手滑ぎタイプ ECU2-921 2人乗り用 価格 69,000円 (税込75,900円)

1313 ゴムポート 手滑ぎタイプ ECU4-942 4人乗り用 価格 86,000円 (税込94,600円)

### 両手を自由に使う

1313 コンパクトヘッドライト HC-24BK 価格 1,180円 (税込1,298円)

1314 ジェントス LEDヘッドライト HW-G433HD 価格 6,980円 (税込7,678円)

### 助けを呼ぶ

1315 ホイッスル付LEDライト AWL-101(G) 価格 798円 (税込877円)

1316 ホイッスル付LEDライト NO.23 価格 544円 (税込598円)

### 警戒レベルと避難行動

警戒レベル	避難行動等	避難情報等
5	命の危険 だだちに安全確保	緊急安全確保 (市町村が発令)
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~~		
4	危険な場所から全員退避	避難指示 (市町村が発令)
3	危険な場所から高齢者等は退避	高齢者等避難 (市町村が発令)
2	自らの避難行動を確認	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	災害への心構えを高めましょう	早期注意報 (気象庁)

### 高齢者とともに避難するときには

高齢者の健康状態や、普段服用している薬などのメモを準備しておく、避難所などで診察、処置を受ける時に役立ちます。自分の足で避難所まで行ける高齢者の方は、日頃の散歩の時に、避難ルートを確認しておきましょう。疲れ具合やかかる時間を把握しておく安心です。

### 高齢者向け避難行動チェック

- 老眼鏡や常備薬、入れ歯など日常使っているものを用意
- エコノミークラス症候群(血栓症)予防のため、避難所では適度な運動、水分補給を心がける
- 柔らかい非常食(おかゆなど)も用意

# 避難生活①

# ペットと一緒に

災害発生時のペットの安全確保も、普段から考えておく必要があります。十分な水や食料、常備薬等も用意し、避難先、ルートを確認する等、いざというときに慌てないように、備えておきましょう。地域で指定されている避難所は、ペットとの同行避難が可能かどうかをあらかじめ確認することも大切です。

### 安心な居場所

災害時に困らないための「しつけ」

基本的なしつけに加え、一緒に避難できるように、日頃からキャリーバックに慣れさせることが大切です。

### おすすめ商品!!

ハードタイプ

1401 キャリーバック 価格 4,528円 (税込4,980円)

1402 HappyDays ペット用リュックキャリー 価格 9,800円 (税込10,780円)

### 折りたたみも簡単にコンパクトに収納!

1403 マルカン 価格 7,980円 (税込8,778円)

1404 折りたたみカークール 価格 6,980円 (税込7,678円)

### 折りたたみも簡単にコンパクトに収納!

1405 ガッシャリングS 価格 638円 (税込701円)

### 食事・水

1406 ちゅーる まくろかつお 40本 価格 1,880円 (税込2,068円)

1407 ちゅーる ごはん 40本 価格 1,880円 (税込2,068円)

### 衛生

1410 消臭スプレー 価格 980円 (税込1,078円)

1411 リババイルウォーター 価格 180円 (税込195円)

### 衛生

1412 消毒用エタノール 価格 453円 (税込498円)

1413 デオシート 価格 1,998円 (税込2,197円)

### 衛生

1414 マナーウェア 価格 1,798円 (税込1,977円)

# 避難生活②

# 感染予防・衛生

災害時は、通常時と比べ、感染症拡大のリスクが高まります。特に避難所では、衛生状態を保つことが大切です。飛沫感染や空気感染による感染拡大の恐れがあるため、感染症に「自分がかからない」ための手洗いや、かかっても「他人にうつさない」ための咳エチケットなどを行いましょう。

### 除菌・消毒

1415 消毒用エタノール 価格 1,255円 (税込1,380円)

1416 除菌シート 価格 4,580円 (税込5,038円)

### 衛生

1417 フレッシュドライシャンプー 価格 480円 (税込528円)

1418 口腔ケアシート 価格 248円 (税込272円)

### 衛生

1419 やわらかシート採用 口腔ケアシート 価格 248円 (税込272円)

1420 モンダミン大容量 価格 726円 (税込798円)

### 衛生

1421 クリーンエット 価格 635円 (税込698円)

### 除菌・消毒

1416 除菌シート 価格 453円 (税込498円)

### 衛生

1421 クリーンエット 価格 635円 (税込698円)

### 衛生

1422 クリーンエット 価格 635円 (税込698円)

### 衛生

1423 クリーンエット 価格 635円 (税込698円)

カテゴリーに掲載の商品・価格は2024年3月現在のものです。掲載商品の変更および掲載価格が変動する場合がございます。表示価格は税抜価格と税込価格を表示しています。一部お取寄せとなる商品がございます。あらかじめご了承ください。

# 避難生活② 食事

過去の災害では、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能停止によって、1週間はスーパー、コンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。このため、最低3日~1週間×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいと言われています。  
 出典：農林水産省ホームページ「災害時に備えた食品ストックガイド」(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html)より

## 簡単！ ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

### ココがポイント

費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



## 食品の家庭備蓄 一例 1週間分/大人2人の場合

<h3>必需品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水 2L×6本×4箱 ※1日1人およそ3L程度 (飲料水+調理用水)</li> <li>●カセットコンロ カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度</li> <li>●カップ麺 カップ麺類×6個</li> </ul>	<h3>お好みのお茶や清涼飲料水 などもあると便利！</h3>	<h3>主菜</h3> <p>たんぱく質</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●レトルト食品 牛丼の素、カレー等18個、パスタソース6個</li> <li>●缶詰(肉・魚) お好みのもの18缶</li> <li>●乾燥 梅干し、のり、乾燥わかめ等</li> <li>●ジュース 野菜ジュース、果実ジュース等</li> </ul>
<h3>主食</h3> <p>エネルギー・炭水化物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す (1人1食75g程度)</li> <li>●パスタ パスタ2袋(600g/袋)</li> <li>●乾燥(うどん・そば・そうめん・パスタ) そうめん2袋(300g/袋)、パスタ2袋(600g/袋)</li> <li>●バックご飯 バックご飯×6個</li> <li>●調味料 砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等</li> <li>●インスタント インスタントみそ汁や即席スープ</li> </ul>	<h3>副菜・その他</h3> <p>(適宜)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●日持ちする野菜類 たまねぎ、じゃがいも等</li> <li>●乾燥 梅干し、のり、乾燥わかめ等</li> <li>●ジュース 野菜ジュース、果実ジュース等</li> <li>●チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！</li> </ul>	<h3>ココがポイント</h3> <p>費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる買い置きのスペースを少し増やすだけで済む</p>

## あなたの食生活別 選び方のヒント

- ▶ 普段料理をする → 常備菜・乾物がおすすめ
  - ▶ 中食が多い → 必需品+推奨備蓄食品
  - ▶ 普段料理をしない → 必需品+好きなもの
- 梅干し、缶詰、切り干し大根など。  
 フリーズドライ食品など。  
 カップラーメン、菓子類、非常食など。

## 一週間分×大人二人分の実例

・アイリスの保存水 ケース	1,422円×4個…	5,688円
・ルヴァン保存缶	473円×1個…	473円
・携帯おにぎり各種	257円×8個…	2,056円
・尾西のごはんシリーズ 和洋組み合わせ	5,184円×1個…	5,184円
・バウチ肉じゃが・筑前煮・豚汁・きのこ汁(より)	451円×20個…	9,020円
・バックご飯産プレンド10p	988円×1個…	988円
・あっさりおいしいカップヌードル各種	138円×10個…	1,380円
<b>合計</b>		<b>税込24,789円</b>

### 水

製造から5年6ヶ月  
 1601 アイリスの保存水 2L  
 ケース販売 2L×6本  
**220円** (税込237円)

1,317円 (税込1,422円)

### コックをひねるだけ！

満水容量(約)22.5×22.5×27cm  
 収納サイズ(約)20×20×6cm  
 1602 ウォーターキャリアー 10L WA10  
**698円** (税込767円)

揚げたての青魚(リュウキュウ)の二通り使用ができます  
 1603 背負い式非常用広口給水袋 6L  
**698円** (税込767円)

## 液体ミルク

災害時に起こりうること。赤ちゃんがいる家庭に共通して必要な品は、国産化の影響を受けやすい。乳幼児の生活環境が急激に変化するよう、地域でも普段から備えておく必要があります。水道やガス、電気がストップすることもあります。ミルクを確保している場所自体が壊れてしまうことも考えられます。

哺乳ビンに注ぐだけの液体タイプ！  
 安心と安全を考えて、缶に詰めました。

1604 ほほえみらくらくミルク 240ml  
**215円** (税込232円)

## 栄養補給

なめらかな食感の少量高エネルギーゼリー体に大切な栄養素が一度に摂れる

1605 明治 メイバランスゼリー ストロベリー・ヨーグルト味・ピーチヨーグルト味 125ml  
**220円** (税込237円)

## 非常持出食

1606 フライム ルヴァン保存缶 39枚  
**438円** (税込473円)

1607 コンパコ 缶入カンパン 100g  
**238円** (税込257円)

おすすめ商品!!  
 1608 1609 えいごろうかん 200g×3袋  
**488円** (税込527円)

## 備蓄食

1609 アルファミ 100g 白飯 五目ごはん わかめごはん  
**298円** (税込321円) **378円** (税込408円) **348円** (税込375円)

1610 白がゆ 42g **278円** (税込300円)

1611 梅がゆ 42g **308円** (税込332円)

1612 ライスクッキー いちご味 8枚 **260円** (税込280円)

1613 携帯おにぎり 餅・わかめ・昆布 42g 五目おこわ 46g **238円** (税込257円)

1614 きのこ汁 250g ・バウチ肉じゃが 220g **各418円** (税込451円)

1615 尾西のご飯シリーズ 和洋組み合わせ CY アルファミ2袋 **4,800円** (税込5,184円)

7年保存食の主な商品特徴

- 7年保存のレトルト食品で調理不要(お湯、水が必要)
- アレルギー対応(特定28品目と具類不使用)
- 多言語対応(製品のスペック、アレルギー不使用や原材料、栄養成分など日本語を含め27か国語を2次元コードから読み取れる)
- 食品に耐熱温度域(-20℃~80℃)直射日光を避ければどのような場所(屋外倉庫や、整備済の倉庫など)でも保管できる。

1622 The Next Dekade Completed Evo 7年保存食3日間セット **8,400円** (税込9,072円)

## 日常食の備蓄

1623 たっぷり野菜のごろっとカレー 200g×3袋 **658円** (税込710円)

1624 バックご飯 産プレンド 150g×10食 **915円** (税込988円)

1625 あっさりおいしいカップヌードル 57g カレー 70g シーフード 60g **128円** (税込138円)

1626 Calorie Mate カロリーメイト 4本 チョコ 78g **208円** (税込224円)