

2021 那覇市保健所

人工呼吸器等医療的ケアが必要な長期療養者(児)  
とその家族ができる、具体的な非常時対策  
～自助のパワーアップに向けて～

沖縄県難病相談支援センター  
認定NPO法人アンビシャス  
センター長 照喜名通

# 備えよ常に！

# Be Prepared !

ベーデン・パウエル卿

1908年に、退役軍人であった  
ベーデン・パウエル卿が、  
イギリスの青少年の健全育成を  
目指してボーイスカウト活動を  
起こしました。

このボーイスカウトのモットーが  
**「備えよ常に！」**です。



# 正常性バイアス

きっと  
誤報だろう



# 集団性バイアス

同調性

周りも逃げ  
てないし



# 災害時の心理

# 楽観バイアス

自分は  
大丈夫



# オオカミ少年効果

(体験の逆機能)

前回も  
大丈夫  
だった



# 災害時に必要な物

1、命（身の安全確保、避難、予防）

2、情報（正しい情報の把握と発信）

電話・スマホ、ラジオ、テレビ→電気

3、知識・経験（スキル）→知つとけば・・・。



# 限界の“3”

A large, stylized red number '3' with a white outline, positioned on the left side of the slide.

3分間：空気

**Air-3 minutes**

3時間：風雨・危険などを避ける避難所

**Shelter-3 hours**

3日間：水

**Water- 3 days**

3週間：食料

**Food- 3 weeks**

重要

# 自分の住宅、会社が安全か



ハザードマップポータルサイト  
～身のまわりの災害リスクを調べる～

使い方    利用規約    問い合わせ    関連情報

### 重ねるハザードマップ

～災害リスク情報などを地図に重ねて表示～

洪水・土砂災害・津波のリスク情報、道路防災情報、土地の特徴・成り立ちなどを地図や写真に自由に重ねて表示できます。

[地図を見る](#)

場所を入力

例：茨城県つくば市北郷1 / 国土地理院

表示する情報を選ぶ

  
 洪水(想定最大規模)

  
 土砂災害





### わがまちハザードマップ

～地域のハザードマップを入手する～

各市町村が作成したハザードマップへリンクします。地域ごとの様々な種類のハザードマップを閲覧できます。

[地図で選ぶ](#)

まちを選ぶ

都道府県    市区町村



重ねるハザードマップ

<https://disaportal.gsi.go.jp/>

**重要**

# 自分の住宅、会社が安全か



現在地は安全な地域か  
リスクのある地域か  
事前に把握できる。



**重要**

# 自分の住宅、会社が安全か

**土砂災害を選択**

選択中の情報

災害種別で選択

- 洪水 (想定最大規模)
- 土砂災害
- 津波
- 道路防災情報

掲載データに関する留意事項

すべての情報から選択

選択情報のリセット

指定緊急避難場所  
崖崩れ、土石流及び地滑り [解説 凡例](#)

指定緊急避難場所  
洪水 [解説](#)



**リスクがある場合、スマホで確認**



**重要**

# 自分の住宅、会社が安全か

津波を選択



選択中の情報

- 災害種
- 洪水
- 土砂災害
- 津波
- 道路防災情報

掲載データに関する留意事項

すべての情報から選択

選択情報のリセット

指定緊急避難場所

- 津波
- 洪水

解説 凡例



リスクがある場合、スマホで確認



**重要**

# 自分の住宅、会社が安全か

重ねるハザードマップ ~自由にリスク情報を調べる~

北部保健所



使い方

利用規約

ホーム

選択中の情報

災害種別で選択



洪水

(想定最大規模)



土砂災害



津波



道路防災情報

掲載データに関する留意事項

すべての情報から選択

選択情報のリセット

指定緊急避難場所

洪水

解説 凡例

指定緊急避難場所

津波

解説 凡例



全て選択

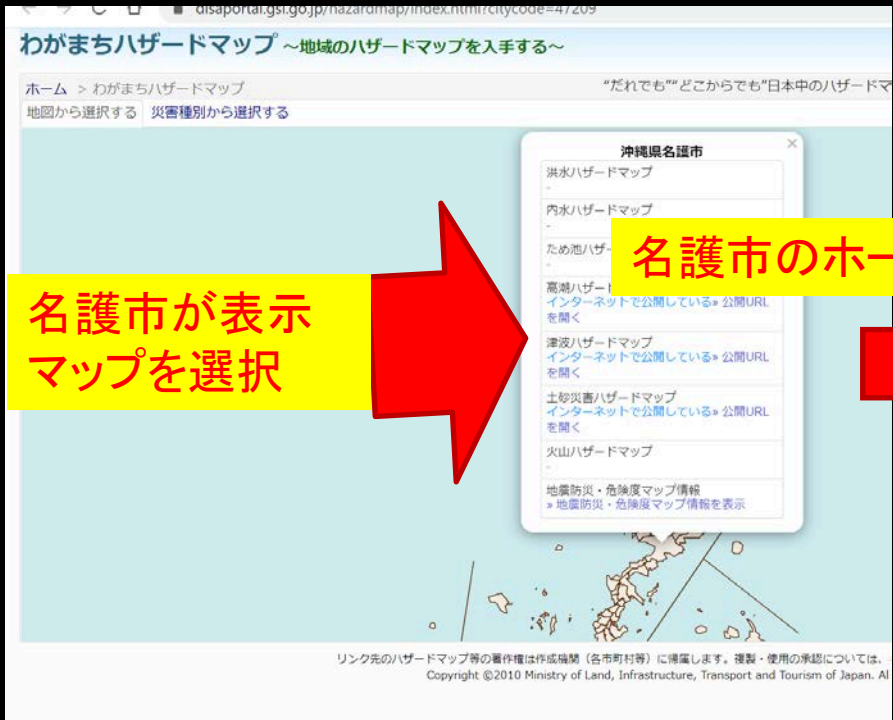


わが町ハザードマップを見る

リスクがある場合、スマホで確認

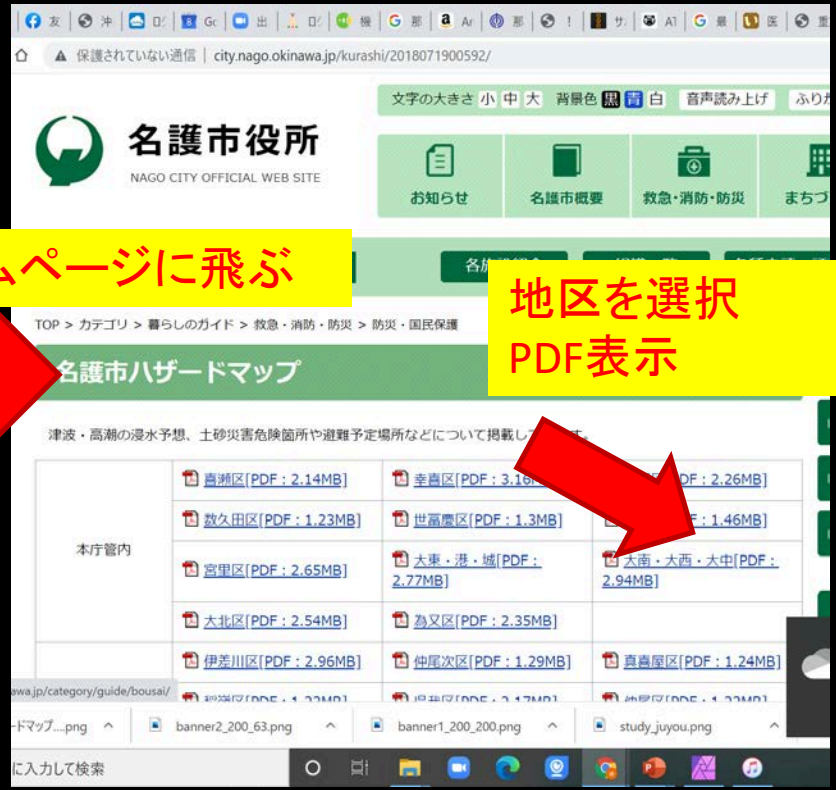
**重要**

# 自分の住宅、会社が安全か



名護市が表示  
マップを選択

名護市のホームページに飛ぶ



地区を選択  
PDF表示

リスクがある場合、印刷し掲示、訪問支援者も把握



**重要**

# 自分の住宅、会社が安全か



リスクがある場合、印刷し掲示、訪問支援者も把握



**重要**

# 自分の住宅、会社が安全か

対象者宅の  
ハザードマップを印刷してお渡しする  
家庭用のプリンターではA3判の印刷は出来ない  
(A4判の小さい方が良くても)

# 避難所へ避難しないと非難される？

燃える、流される、崩れる、押しつぶされる、孤立する



避難所の収容人数は  
人口の最大20%程度

# 避難所設置は**公助**、運営は**共助**

安全であるだろう、避難所に行けば、命を守ることが出来ます。

避難所は市町村が場所を指定していますが、その運営は、避難した人達で営みます。

行政が運営をするのではないです

# 避難所以外の避難先

- ・親類の家、知人の家(そのエリアから逃げる)
- ・医療機関(レスパイト病院「沖縄県のみ台風も可」)
- ・ホテル(発電機有の宿泊施設)
- ・車中泊(エコノミー症候群対策・ガソリン)
- ・商業施設(大型スーパーなど・開放するか不明)

# 災害関連死は約20%

建物の崩壊による圧死など、災害で直接亡くなった総数の中に、災害直後に命は助かったが、その後の避難生活で命を失う

持病の悪化、屋内で発電機を稼働して一酸化炭素中毒、在宅医療機器が停電で停止、エコノミー症候群、風邪の悪化、

# 自宅が無事であれば在宅避難

避難所は、自宅で「命の危険」「生活が困難」になった方が、「一時的」に身を寄せる場所

どう判断するかは、ハザードマップの事前確認、情報の入手が決めて

# 職場にいる時に被災した場合

スタッフ、来客者などの身の安全を確保

落ち着いたら、家族との安否確認

(電話、ライン、171)

安全確保が出来ていないと、自宅に帰ることをしない。(火事、ブロック崩壊、交通事故(信号無し)、帰宅ラッシュ)

# 職場の防災備蓄

## 人数×3日分×10%

(従業員+来客者) 都市・離島は多め 予備分

- ・非常用トイレ(ビル・マンション入居企業は特に必要)、最必須アイテム
- ・衛生用品(ティッシュ、アルコール、トイレトペーパー、マスク)
- ・飲料水(1日3リットルを目安に準備、人数が多い場合には500mlボトル中心)
- ・非常食(1日1食程度、)加熱剤セット、カセットコンロ
- ・毛布・寝具(床で横になる際用、予算と保管場所に合わせて準備(通勤用自家用車))



# 非常時とサイクル

- 大災害(忘頃) ← 予測出来ない
- 台風(年間) ↓ 予測できる
- 外来(月間)
- 外出(習慣)

# 非常時の役立つ援助割合

## ●公助=1割

福祉避難所、病院、安否確認、救急車、自衛隊

## ●共助=2割

地域の自治会、ボランティア、お隣近所、親戚

## ●自助=7割

備蓄(3日間分)、機器の準備、操作の習得

調査：阪神淡路大震災で生き埋めになった人たちが、誰によって救出されたか？



出典：(社)日本火災学会「兵庫県南部地震における火災に関する調査報告書」

# 避難時の困りごと

- 呼吸器のバッテリーが持たない
- 機材が多くて、持ち出しが大変
- エレベーターが動かないので、移動できない
- 電話が繋がらない
- 人手が足りない
- 避難しても、迷惑になる、気をつかう
- 兄弟がいるので、ロビー避難は無理

# 非常時の援助の課題1

## ●公助

福祉避難所、病院、安否確認、救急車、自衛隊

## △福祉避難所。電源無し、備蓄無し、

管轄間の連携不足(県・市町村・自治会・民間)

予算配分？

個別支援計画書のばらつき(避難所への情報)

避難所殺到、救援物資の不足、避難所被災

不慣れ、経験無し、混乱が想定される

市町村の温度差、情報把握、援助先選定

# 非常時の援助の課題2

## ●公助

福祉避難所、病院、安否確認、救急車、自衛隊

△公立病院。病院が被災。出血、溺れなど重症者が殺到。重症用ベッドをさせる。

電源確保者は優先順位 低い 病気では無いので看護師がつかない  
(家族付き添い、兄弟がいる)

呼吸器の載せ替えが必要(メーカー指定)

→ロビー等を開放(混雑、冷房無、プライバシー無)感染症対策

家のような療養体制は取れない

# 非常時の援助の課題3

## ●公助

△支援者。看護師、保健師が被災、電話不通、被災者多数で順番待ち、現場には行けない  
休日、夜間で連絡が遅くなる

△救急車。緊急搬送台数不足。道路寸断  
台風時に救急車が飛ばされる危険

△自衛隊・米軍出動援助(連携)

## ●行政

全体の把握、情報提供、マスコミ対応

高齢者、障がい者、妊婦、外国人など全体

# 非常時の援助の課題4

## ●共助(近所)

地域の自治会、ボランティア、お隣近所、親戚

△自治会が無い、加入なし。

△ボランティアがいない。遠い。

△近所に知られたくない。つきあいない(顔を見たことない)

△協力なし、遠い、忙しい

△何をしてくれるのか判らない。

どう役立つのか、何をお願いするのか判らない

# 非常時の援助の課題5

## ●自助

意識の格差、備蓄、機器の準備、操作の習得

△備蓄保管場所が狭い、忘れていた、タイミング悪し

△金銭的に購入厳しい、何を準備するのか判らない

△聞いたけど忘れた、

△避難すると決めているので、準備は要らない

△ここは停電はしない地域です。

△発症したてで、在宅初心者。介助を習得するので精一杯



# 自助の課題例1

- 停電しないと思ったら暴風域に停電した
- 酸素ボンベが足りなかった
- 台風以外で急に停電した(事故、陥没など)
- 機器のメンテ(充電・試運転)せずに、故障した
- 雷で機器設定が初期値になった、故障した
- 家具が倒れた、窓が割れた
- エレベータが止まった(避難困難、救助困難)
- 台風進路の予想外でタイミングを逃した
- 避難したが、なんとも無かったので、次はしない

# 自助の課題例2

- 酸素ボンベが倒れた●ベッドのリクライニング
- エアーマットがしぼんだ
- 外部バッテリーの時間が(聞いた時間:新品)短かった
- 外部バッテリーの使用時間より、充電時間が長かった
- 暑くて体温調節が出来ず、体調不良になった
- 吸引器の充電が足りなかった
- お湯が沸かせない(栄養剤、ミルク)
- アンビュウが出来ない。長時間になった
- 意思伝達装置が使えず、会話無し

# 自助の課題例3(発電機)

- 故障した
- 雨の為、外で動かさない(濡れて故障)
- 隣から騒音苦情が来た
- 室内で使い、一酸化中毒になった
- 人工呼吸器、酸素濃縮器には使用出来ない  
(メーカー希望:機器の故障の恐れ)
- 燃料が不足した(予備も無くなった)
- 介助者の腕力が弱く動かさない、怖い
- 暗くて操作しづらかった
- 発電機を使いたいが、集合住宅なので困難

# 自助の課題例4(その他)

- 携帯電話の充電が切れた、電話つながらない
- 乾電池が無かった、さびていた、売り切れ
- 誰とも連絡がとれずに、不安だった
- 休日で連絡がつくまで時間がかかった
- 照明が無く、ろうそくを使った
- 急な停電で、照明が探せなかった
- テレビ情報無し、ラジオ無し、電池切れ
- 家族の安否情報が判らず不安  
(伝言ダイヤル不慣れ)
- 人工呼吸器は夜間のみなので、貸与対象外
- 吸引器のみで、貸与対象外

# 要配慮者の被害を 軽減する知識を深めたい 方へ！

～地震時に支援や配慮が必要となる方々と共に～

参考文献：東京消防庁本部庁舎

[https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou\\_topic/7\\_toi/](https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/bou_topic/7_toi/)



# 7つの問いかけ

問いかけ①:ゆれから身を守ることができますか？

問いかけ②:ゆれの後、危険に気づくことができますか？

問いかけ③:自分で火を消すことができますか？

問いかけ④:大切な情報を知ることができますか？

問いかけ⑤:頼れる人と連絡をとることができますか？

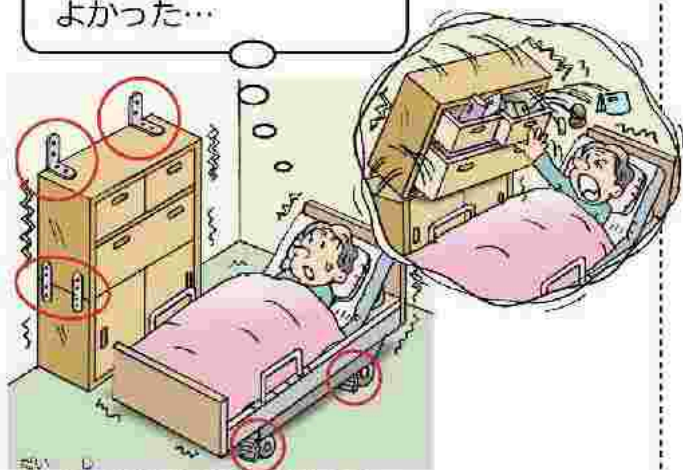
問いかけ⑥:命に関わる大切なものはなんですか？

問いかけ⑦:安全に避難することが出来ますか？

問いかけ ① ゆれから身を守ることができますか？

自由に身動きがとれない…

地震だ！  
家具を固定しておいて  
よかった…



大事なことは？

- 地震のゆれで転倒、落下、移動してくるものから身を守りましょう。
- 緊急地震速報を聞いたり、ゆれを感じたりしたら、できるだけはやく安全な場所へ身を寄せましょう。

地震に気づいても、どうしたらよいか、  
わからない…

いつもの訓練のように、  
一緒に机の下にもぐろう…





# 「地震への備え チェックリスト」

自分の身を守るために必要な準備や持ち物にチェック  し、どんな方法がよいか考えて、メモ欄にくわしく書いてみましょう。

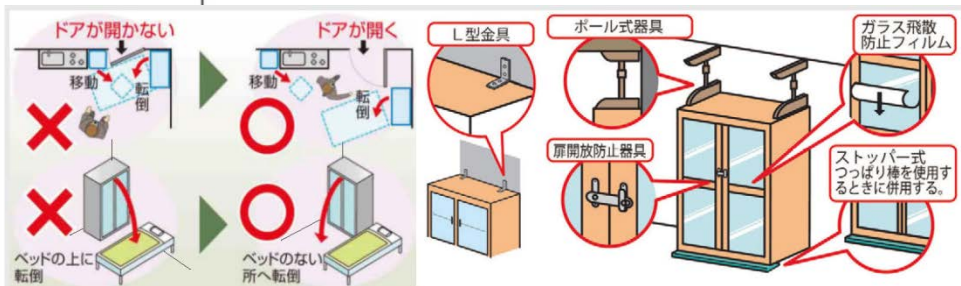
身を守るのに必要なことにチェック

メモ欄(方法をくわしく)

地震時の行動

## 問いかけ ① ゆれから身を守ることができますか？

- 身を守る訓練
- 家具類を置かない安全なスペースづくり
- 家具類の安全な配置
- 家具類の転倒・落下・移動防止
- 建物の耐震化、免震化



家具類の安全な配置

家具類の転倒・落下・移動防止



## ② 問いかけ 揺れの後、危険に気づくことができますか？

### 危険に気づかずケガをする…

手袋とはきものを用意しておいてケガせずに済んだ…



### 助けを呼ぶのが難しい…

大きな声のでないで、笛を準備しておいてよかった…



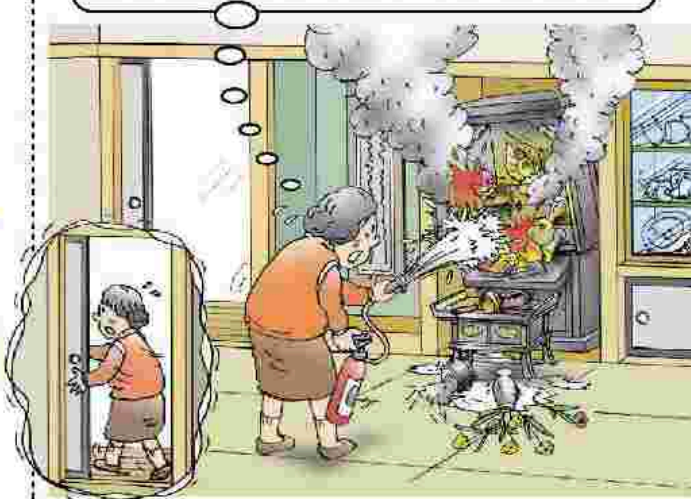
### 大事なことは？

- 煙の臭いやガス漏れの音など、身のまわりに危険なサインがないか確かめましょう。
- ガラスの破片でケガをしないよう、手袋やはきものなどを身に着けてから動きましょう。
- 大声で助けを呼べないときは、笛などの道具を使いましょう。

と  
問いかけ ③ 自分で、火を消すことができますか？ひ　け　こうどう　むずか  
火を消す行動が難しい…なにが燃えているか、ぼくには  
わからなかったよ…

だいじなことは？

- 火災に気づいたら、まわりの人や消防署に知らせましょう。
- 消火器などが使える場合は、火が小さいうちに消しましょう。

に　おく  
逃げ遅れるかもしれない…逃げ道は確かめたから、  
消せないと思ったらすぐに逃げよう…



問かけ **4** 大切な情報を、知ることができますか？

すぐ近くに迫っている危険を確認  
できない…

近所の人知らせに来てくれて、  
助かった…



**大事なことは？**

- 隣近所に危険が迫ってないか、確認しましょう。
- 防災無線や広報車のアナウンス、テレビやラジオなどからの情報を注意深く確認しましょう。
- 情報を手に入れるのに支援が必要であることを、まわりの人に知らせましょう。

まわりの状況がつかめない…

アナウンスは聞こえないわ。  
でも掲示板があってよかった…



② 問いかけ **ゆれの後、危険に気づくことができますか？**

- ケガを防ぐ対策の準備(手袋、上ばきなど)
- 笛など助けを呼ぶための備え



助けを呼ぶための道具の例

③ 問いかけ **自分で、火を消すことができますか？**

- コンロやストーブなどのまわりに燃えやすいものを置かない
- 燃えにくいカーテンやエプロン(防災品)などの活用
- 消火器具などの準備
- 消火訓練・通報訓練

④ 問いかけ **大切な情報を、知ることができますか？**

- 災害時に状況を知らせてくれる人づきあい
- 情報を得る道具の準備(テレビ、ラジオ、パソコンなど)
- 相手に伝える道具の準備(筆談器具など)
- 「支援や配慮が必要なこと」を示すマークの携帯(ヘルプカード、ヘルプマークなど)

⑥ ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、支援や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、支援を得やすくなるためのマークです。



⑦ 耳マーク・災害用バンダナ

耳が不自由であることを表すマークです。





# 5 頼れる人と、連絡をとることができますか？

普段の連絡手段が使えなくなる…

停電でメールもファックスも使えないけど、連絡カードを作っておいて役だった！



助けが必要でも、まわりの人と連絡がとれない…

ヘルパーさんと連絡がとれなかったけど、ご近所さんが様子を見に来てくれた！



## 大事なことは？

- 各通信会社が実施している災害時の伝言サービスなど、様々な方法で連絡を取り合いましょう。
- 自分で連絡できない場合は、まわりの人にお願ひしましょう。

と 問いかけ ⑥ 命にかかわる大切なものは何ですか？

でいでん たんすい いのち たいせつ たいせつ  
 停電や断水で、自宅の医療機器が  
 つか つか  
 使えない…

でいでん よびまげん じゅんび  
 停電…予備電源を準備  
 しておいてよかった…



くすり かいごようひん て  
 薬や介護用品などが手に入らない…

■食物アレルギーの診断と検査

検査項目	クラス	測定値(UA/ml)
ランバク	6	100以上
ギョウコウ	3	15.2
コムギ	2	1.24
ダイズ	1	0.38以上
ゴシ	0	0.34以下

アレルギーに  
 配慮した  
 非常食があつて  
 助かった…



大事なことは？

- 薬、医療機器のバッテリーやアレルギー対応食品などがどのくらい残っているのかを確認  
 しましょう。
- 病院や薬局などに、通院や薬の処方ができるか確認しましょう。

# と聞いかけ **7** 安全に避難することができますか？

ひとり ひなん  
一人では避難することができない…

きんじょう ひと いっしょ  
近所の人と一緒に  
避難してくれてよかった…



## 大事なことは？

- 早めの避難を心がけましょう。
- 避難に支援が必要な場合は、まわりの人などにお願ひしましょう。

ひなんけいろ ひなんばしょ かんぜん  
避難経路や避難場所が安全かどうか  
わからない…

いっしょ  
一緒に  
避難してくれて  
心強い！

でんちゅう や ブロック塀が  
倒れています…  
気をつけてください。





と 問いかけ ⑤ たよ れんらく  
頼れる人と、連絡をとることができますか？

- 2つ以上の連絡手段の準備
- 安否確認の練習
- 連絡先リストの作成
- 緊急時の連絡に必要なことをまとめておき持ち歩く

と 問いかけ ⑥ いのち たいせつ なん  
命にかかわる大切なものは何ですか？

- 薬、医療機器、アレルギー対応食品などの準備
- 必要な薬のリストの作成
- かかりつけ医療機関への災害時の対応の相談

と 問いかけ ⑦ あんぜん ひなん  
安全に避難することができますか？

- 安全な避難経路、避難場所、避難方法の確認
- 避難を手助けしてもらえる人づきあい
- 非常持ち出し品の準備
- 避難訓練への参加



# 避難行動要支援者名簿に係る主な手順

避難行動要支援者の避難行動支援に関する取組指針平成25年8月 内閣府(防災担当)

避難行動要支援者名簿の作成 要介護状態区分、障害支援区分、家族の状況等を考慮し、避難行動要支援者の要件を設定し、**名簿**を作成する。

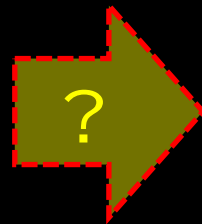


避難行動要支援者名簿の更新と情報の共有 避難支援に必要となる情報を適宜更新し、**共有**する。



## 避難支援等関係者への事前の名簿情報の提供

平常時から名簿を提供することに**同意を得られた**避難行動要支援者について、消防機関、都道府県警察、民生委員、市町村社会福祉協議会、自主防災組織等の避難支援等関係者に名簿を提供する。



個別計画の策定  
地域の特性や実情を踏まえつつ、名簿情報に基づき、市町村又はコーディネーター(民生委員等)が中心となって、避難行動要支援者と打ち合わせ、具体的な避難方法等についての**個別計画**を策定する。

# 避難行動要支援者の範囲

## 【自ら避難することが困難な者についてのA市の例】

生活の基盤が自宅にある方のうち、以下の要件に該当する方

- ①要介護認定3～5を受けている者
- ②身体障害者手帳1・2級(総合等級)の第1種を所持する身体障害者(心臓、じん臓機能障害のみで該当するものは除く)
- ③療育手帳Aを所持する知的障害者
- ④精神障害者保健福祉手帳1・2級を所持する者で単身世帯の者
- ⑤市の生活支援を受けている難病患者
- ⑥上記以外で自治会が支援の必要を認めた者

都市名	人口	名簿掲載者数	割合
新潟市	81万157人	4万1222人	5.1%
静岡市	70万4989人	13万4933人	19.1%
京都市	147万5183人	6万1140人	4.1%
大阪市	269万1185人	14万7008人	5.5%
神戸市	153万7272人	17万6675人	11.5%
北九州市	96万1286人	561人	0.1%

主要な政令市の避難行動要支援者名簿掲載者数

※2018年6月現在。総務省消防庁のアンケート調査より抜粋(割合は小数点第2位以下を四捨五入)

毎日新聞

# まず、安否確認！

\* 難病患者・家族は、安否情報を支援者に、**平常時に用意**した方法によって連絡する

\* 自宅にとどまる場合は、自宅の状況、難病患者の状況に応じて、支援者と**継続的に連絡**を取る必要がある

\* 難病患者・家族は、発災後、患者本人や家族・介護者の状況、自宅の損壊状況、医療機器や医薬品等の状況から判断して、**避難するか、自宅に待機するかを決定**し、緊急連絡先に連絡する

\* 避難する場合、避難方法、避難経路、避難場所については、**避難行動要支援者個別計画**に則っておこなうが、被災状況によっては、市町村、保健所、訪問看護師等の支援者と連絡を取りながら、**避難準備を進める**



厚生労働省 難病患者の  
支援体制に関する研究班  
<https://plaza.umin.ac.jp/nanbyo-kenkyu/>

# まず、安否確認！

厚生労働省 難病患者の  
支援体制に関する研究班  
<https://plaza.umin.ac.jp/nanbyo-kenkyu/>

## memo

被災状況によっては、予め想定した避難方法等が実行できない場合がある。たとえば、地震によって、車庫や避難経路が損壊して、自動車での避難が不能となる場合等である。そのため、道路状況等を把握している市町村災害対策本部への連絡が必要であり、救急車等の派遣依頼をおこなわなければならない場合も想定しておく。

\* ライフライン、特に電気、水道(水)、ガス(燃料)の代替となるものを確保する



# まず、安否確認!

声だし  
笛・防犯ブザー  
安否確認旗  
固定電話  
携帯電話  
公衆電話  
パソコン  
専用機器  
アマチュア無線



小銭・電話番号



電池・電波



普段からのつながり

**災害用伝言ダイヤル 171**

伝言録音は 171  
伝言再生は 171

↓ 1 ↓ 2

市外局番からの電話番号 市外局番からの電話番号

**うるま市公式 LINE@ 友だち募集中**

主な配信内容  
 市のイベント情報、観光情報、くらしに役立つ情報  
 市の防災情報(防災マップ、防災訓練の開催情報、防災訓練、子育て講座の開催情報等)について  
 市民からのご意見・ご要望(「お聞きします」をタップしてご返信させていただきます)

配信日と頻度  
 毎月15日配信。一週間で1回配信いたします。

友だち登録方法  
 ① アプリ(LINE)をダウンロードする。  
 ② QRコードを読み取る。③ 検索する。④ 検索結果から「お聞きします」をタップし、友達登録を完了する。  
 ※下記QRコードからも友達登録が可能です。



# 疾患別の備蓄

疾患によって優先が異なる

学会や患者会で手帳・マニュアルあり



糖尿病:インスリン・ブドウ糖

ぜんそく:吸引器

自己免疫疾患:ステロイド剤

準備しておきましょう

災害時 ▶ 1 2 3

- 1 インスリン、針、くすり
- 2 水、補食、ブドウ糖
- 3 糖尿病達携手帳、お薬手帳

日本糖尿病協会  
TEL 03-3514-1121  
http://www.niddpays.jp

コミュニケーションボード 災害

「具体的に「ゆっくり」「やさしく」話しかけてください」

食べる	のむ	のむ
はい	いいえ	トイレ
はい	いいえ	はい

患者の個別性があるので、普段から自分用の災害手帳に記載しておく

SSKO 膠原

こうげんびょうてちょう  
膠原病手帳  
(緊急医療支援手帳)

お願い

私は、難病（膠原病）の患者です。  
もし私が意識を失って倒れている場合には、  
最善の緊急医療施設に運んでください。  
また、緊急連絡先にご連絡をお願いします。

2012年度（平成24年度）版

全国膠原病友の会

# 疾患別の備蓄

切らしてはいけない薬は

1～2週間分余分に持っておく



外来日を調整したりして、備蓄用薬を貯めておく  
備蓄出来ない薬品薬剤については、主治医、かかり  
つけ薬局と普段から取り決めしてもらう

備蓄場所：自宅、常に持ち歩く、職場  
におく、非常用持ち出し袋に入れて  
おく

# 段階的備蓄

0次備蓄(半日分:EDC・枕元ポーチ)

いつでも持っている物「EDC(EveryDay Carry)」

枕元ポーチ:就寝時に逃げ出す際

1次備蓄(3日分・非常用持出袋)

2次備蓄(7日分・自宅押入れ)



# 家庭の防災備蓄

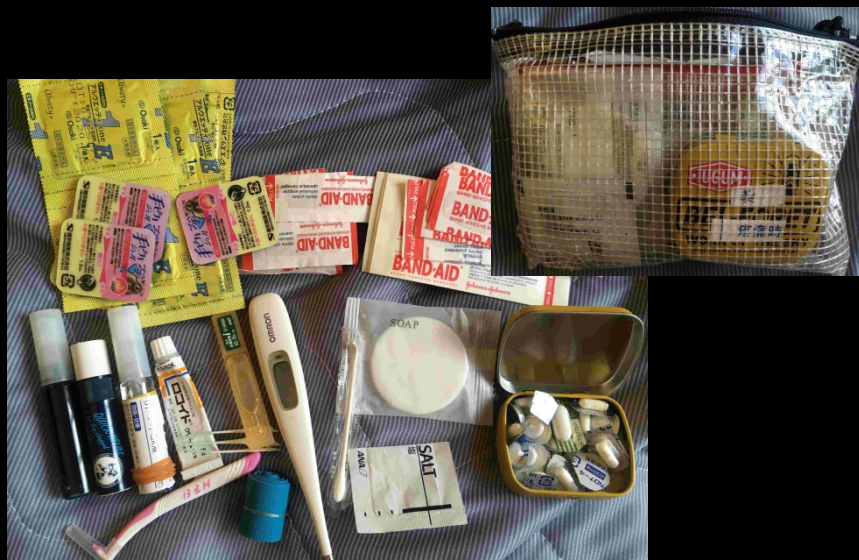
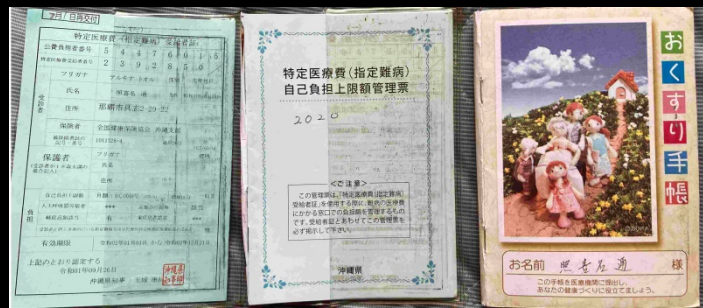
- **個別用品** (支援物資として入手しづらい「家族ならではの物」)
- **インフラ代替え品** (電気・ガス・水道・トイレ排水、停止に備えた代替手段)
- **生活物資** (3日～7日分の、水・食料・日用品を (日常備蓄))

# 個別用品①:身体の一部

- メガネ・コンタクトレンズ、
- 補聴器
- 杖、歩行補助具
- ストーマ装具
- 在宅医療機器のバッテリー・アンビュバック
- ご自分に必要な物

# 個別用品②:薬やオーラルケア用品

- 持病の薬の予備
- お薬手帳・写真やコピー(スマホ・LINE共有)
- 常備薬など(絆創膏・ガーゼ・頭痛薬・軟膏など)
- 生理用品
- 非常用歯磨き・入歯洗浄具



# 個別用品③：乳幼児・介護・ペット

- オムツ・液体ミルク
- 介護用品・栄養剤など
- ペット用品・フード
- その他、避難所で入手できそうもないもの

# クイズ

11月19日は何の日？

チャットで回答をお願いします

# 「日常備蓄」を進めましょう

～災害発生後の自宅での生活継続のために～



「東京防災」公式キャラクター  
防サイくん



## 災害はいつ起こるか分かりません

首都直下地震等の大規模災害が発生すると…

- 電気・ガス・水道・下水道などが使えない恐れがあります

各々のライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数\*

電力7日、通信14日  
上下水道30日  
都市ガス60日



- 道路等ががれきで塞がれるなど、数日程度は流通が機能しない恐れがあります

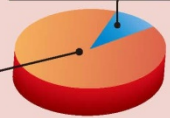


©消防科学総合センター

- 自宅が無事だった人は、当面こうした環境のもと自宅に留まって生活することが想定されます

自宅が倒壊・焼失  
避難所での生活 最大約220万人\*

自宅が無事だった人  
自宅での生活 約1,000万人



\*「首都直下地震等による東京の被害想定(平成24年4月東京都防災会議)報告書」より

「備蓄の日」**11月19日**  
(1年に1度は**びち(1)く(9)**の確認)



定期的に  
確認しよう



東京都は、家族で備蓄を確認するきっかけとなるよう「備蓄の日」を設けています。

普及啓発イベントやキャンペーンなど、  
詳しい情報は**こちら**➡

都民の備蓄推進プロジェクト

検索

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/1001855/index.html>

日常備蓄を進めましょう 平成28年2月発行  
編集発行／東京都総務局総合防災部防災管理課 〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話：03-5388-2549  
印刷／株式会社アイフェイス

登録番号(27)109





# 首都直下地震等の大規模災害に備え、 食べ物や日用品を少し多めに備える 「日常備蓄」を実践しましょう

日常備蓄って  
何だろう



「日常備蓄」は、特別な準備を必要とするものではありません。日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、発災時にも自宅で当面生活することが可能になります。

## 日常備蓄のイメージ



自宅で生活する上で必要な食料品や  
生活必需品を、**日頃から備えておく**  
ことが大切です!



災害に備えて  
備蓄しよう



どんなものが  
必要な?

## 主な備蓄品目

(夫婦と乳幼児、高齢女性 1人の4人家族の例)

	日常使い(常にキープしておく分)	災害への備え
被災地の経験から	<input type="checkbox"/> 水(飲料用、調理用等)(2ℓ12本) <input type="checkbox"/> カセットコンロ1個、カセットガスボンベ2セット(6本) <input type="checkbox"/> 常備薬(市販薬)2~3種類 各1箱	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(複数回使用) 30回分 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 必要分 <input type="checkbox"/> 充電式ラジオ等 1個
食品	<input type="checkbox"/> 主食・無洗米5キロ、レトルトご飯6個・乾麺1パック、即席めん3個 <input type="checkbox"/> 主菜・缶詰(さばのみそ煮、野菜等)各6缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品 9パック <input type="checkbox"/> 缶詰(果物等)1缶 <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> 飲料(500ml) 6本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこ等 各1パック <input type="checkbox"/> 菓子類 3個 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋 <input type="checkbox"/> 調味料 各1式	<p>カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい。</p> <p>加熱しなくても食べられる。</p> <p>野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う。</p> <p>加熱しなくても食べられる。</p>
生活用品	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック(30枚) <input type="checkbox"/> ビニール袋 1袋、救急箱 1箱 <input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 1パック(5個) <input type="checkbox"/> トイレトペーパー 1パック(12ロール) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 1パック(除菌100枚入) <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 1袋(10個) <input type="checkbox"/> 点火棒 1個	<p>給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる。</p> <p>携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分)  <input type="checkbox"/> ラテックス 手袋 1箱(100枚)            手を汚さず調理が可能。</p> <p>三角巾や包帯の代用、食器に敷いてラップを換えればお皿を洗わず使用可能。</p>
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品 2/パック(30個×2)	
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク2箱(スティックタイプ10本×2、アレルギー対応) <input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上(アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おしりふき 1パック <input type="checkbox"/> おむつ 1パック(70枚)	
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上 <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬)1シート <input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個 <input type="checkbox"/> 入歯洗浄剤 1箱(30錠)	

このリストも参考にしながら、自分の家庭にあったものを備えましょう!

## 日常備蓄のイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、  
日常の中で消費

最小限備えるべき品目・量



常に少し多めの状態をキープ

乳幼児・高齢者が  
いる家庭

オムツ・常備薬等

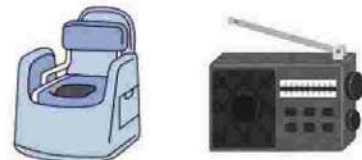


女性の場合  
生理用品等



災害時に  
特に必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯
- ・簡易トイレ
- ・充電式ラジオ 等



日常使い(常にキープしておく分)

災害への備え

被災地の  
経験から

- 水(飲料用、調理用等) (2ℓ 12本)
- カセットコンロ 1個、カセットガスボンベ 2セット(6本)
- 常備薬(市販薬) 2~3種類 各1箱



- 簡易トイレ(複数回使用) 30回分
- 懐中電灯 2個
- 乾電池 必要分
- 充電式ラジオ等 1個



食品

- 主食・無洗米 5キロ、レトルトご飯 6個・乾麺1パック、即席めん 3個
- 主菜・缶詰(さばのみそ煮、野菜等)各 6 缶
- レトルト食品 9パック
- 缶詰(果物等)1缶
- 野菜ジュース 9本
- 飲料(500ml) 6本
- チーズ、かまぼこ等 各1パック
- 菓子類 3個
- 栄養補助食品 3箱、健康飲料粉末 1袋
- 調味料 各 1 式







カセットガス節約のため、早くゆでられるもの等が望ましい。

加熱しなくても食べられる。

野菜不足によるミネラルやビタミンの不足を補う。

加熱しなくても食べられる。



<p>生活用品</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 大型ビニール袋・ごみ袋 各1パック(30枚)</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋 1袋、救急箱 1箱</li> <li><input type="checkbox"/> ラップ 1本</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 1パック(5個)</li> <li><input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1パック(12ロール)</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 1パック(除菌100枚入)</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ 1箱(1か月分)</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ 1袋(10個)</li> <li><input type="checkbox"/> 点火棒 1個</li> </ul> 	<p>給水の際の給水袋、トイレの袋等として活用できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー 3個(個数分)</li> <li><input type="checkbox"/> ラテックス 手袋 1箱(100枚)</li> </ul> <p>手を汚さず調理が可能。</p> <p>三角巾や包帯の代用、食器に敷いてラップを換えればお皿を洗わず使用可能。</p>
<p>女性</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 生理用品 2パック(30個×2)</li> </ul> 	
<p>乳幼児</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク 2箱(スティックタイプ10本×2、アレルギー対応)</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食 1週間分以上(アレルギー対応)</li> <li><input type="checkbox"/> おしりふき 1パック</li> <li><input type="checkbox"/> おむつ 1パック(70枚)</li> </ul> 	
<p>高齢者</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> おかゆ等柔らかい食品・高齢者用食品 1週間分以上</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬)1シート</li> <li><input type="checkbox"/> 補聴器用電池 6個</li> <li><input type="checkbox"/> 入歯洗浄剤 1箱(30錠)</li> </ul> 	

アンビシャスの電源確保事業  
指定難病、小児慢性特定疾患  
在宅で人工呼吸器を24時間装  
着者に、発電機及び人工呼吸器  
純正バッテリーの貸与事業  
(県補助事業)



# 障害者日常生活器具の給付 発電機が追加に！

人工呼吸器用自家発電機、外部バッテリー(充電器、インバーターを含む)、ポータブル電源(蓄電池)のいずれか1種

6万円:大分県津久見市

10万円:茨城県牛久市、茨城県水戸市、茨城県筑西市、茨城県桜川市、静岡県磐田市、滋賀県湖南市、大阪府松原市、大阪府豊中市、大阪府吹田市、京都府舞鶴市、埼玉県ふじみ野市、愛知県岡崎市、愛知県豊橋市、三重県員弁郡東員町、三重県いなべ市、高知県高知市、福岡県久留米市、宮崎県宮崎市、鹿児島県鹿児島市(電気代も2000円補助あり)

12万円:北海道札幌市、千葉県千葉市(蓄電池6万円)、15万円:三重県松阪市、  
20万円:静岡県伊豆の国市、静岡県富士市、佐賀県佐賀市、青森県上北郡野辺地町、  
21.2万円:東京都江東区

# どの機器が使えますか？



## 消費電力の測定



# 測定結果を参考に発電機を選択

呼吸器加湿器  
(最大154W)



54

経腸栄養ポンプ  
(チューブ無しで測定)  
災害時は自然落下



9

43

携帯電話充電



16

33

扇風機(普通)  
強38W  
中29W  
弱14W



38

16

扇風機(弱)  
ベッドサイド



28

3

加湿器



24

消費電力状況

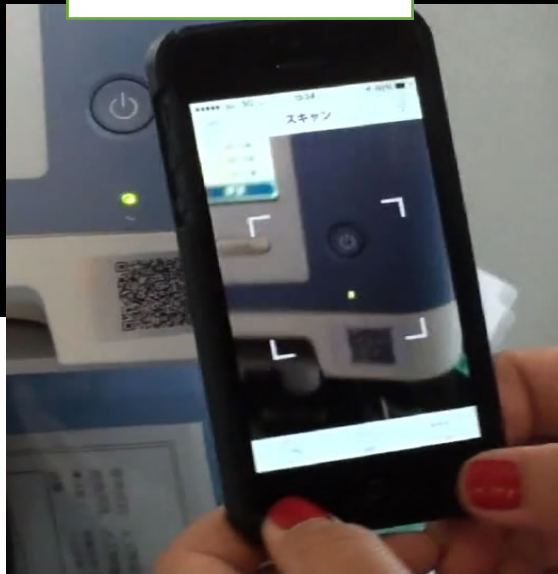
納入目(調査日)		消費電力状況		その他	
納入先名	納入機器	最大出力(W)	連続運転時間	重量(乾燥重量)kg	説明書掲載した方
					説明書者
					設置場所
機器等の消費電力(W)測定器での目安					
使用機器	消費電力	使用機器	消費電力	使用機器	消費電力
人工呼吸器 (最大43W)	18	酸素濃縮器 0.25単位 最大118W 待機9W	74	人工呼吸器	18
純正外部バッテリー 充電器		エアコンマット (ゼロW表示) 1W以下	0	純正外部バッテリー 充電器	
呼吸器加湿器 (最大154W)	54	経腸栄養ポンプ (チューブ無しで測定) 災害時は自然落下	9	呼吸器加湿器 (最大154W)	54
吸引器	43	携帯電話充電	16	吸引器	43
吸引器外部 バッテリー充電 (3セット中1台)	33	扇風機(普通) 強38W 中29W 弱14W	38	吸引器外部 バッテリー充電 (3セット中1台)	33
パルスオキシメータ	16	扇風機(弱) ベッドサイド	28	パルスオキシメータ	16
持続吸引器 (最大5W)	3	加湿器	24	持続吸引器 (最大5W)	3
多用途AC電源供給 装置 充電時	61	吸入器 (ポータブル可能)	写真無し	多用途AC電源供給 装置 充電時	61
小計	228	合計消費電力	515	小計	287

見本

※表示されている消費電力(W)は、目安です。使い方によっては、最大より消費電力が少なくなります。  
※今回の多用途AC電源供給装置は、使える時間短いです。必要な電力量と時間を換算して、事前に入院・避難等の判断をする必要があります。取扱い説明書には、満充電での保管もダメと記載されていました。取扱い注意です。

# レスキューファイル内容を保管

消費電力測定結果や、呼吸器の設定内容などをクラウドでも保管サービス



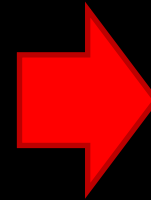


# ポータブル電源の比較と性能

2020年10月3日にオンライン講演

動画を開覧できるのでご参照ください

The screenshot shows the website 'アンビシャス' (Ambichiasu), a recognized NPO法人. The page is titled '10月3日講演資料 (ポータブル電源・カーバッテリー)'. It features a navigation menu with options like 'ホーム', 'はじめての方へ', '団体案内', '難病情報', '相談窓口', '支援', and '寄付'. The main content area displays a video player for a presentation titled '2020年10月3日 (土) 演者：認定NPO法人アンビシャス 照喜名 通'. The video thumbnail shows a man speaking and includes the text '医療的ケアが必要な方への電源確保方法の色々' and 'POWER SUPPLY'. Below the video player, there is a list of related content, including '①県委託事業の成果と課題 (背景)', '②医療的ケアが必要な方への電源確保方法の色々 (2020. 6. 13)', and 'ポータブル電源比較/カーバッテリーの実演/防災クイズ' by 照喜名 通 TORU TERUKINA. A sidebar on the right contains a table of contents with links to 'はじめての方へ', '団体案内', '難病情報', '相談窓口', and '支援', along with a list of related articles and a 'マイスイッチ' section.





# 睡眠中の地震・災害

睡眠時間に発生する確率は三分の一（8時間睡眠時）

## 枕元ポーチ

- ・フラッシュライト(照明)
- ・靴・スリッパ(靴下)
- ・笛・防犯ブザー
- ・手袋・軍手



# 睡眠中の災害

# 枕元ポーチ

## ①周りを明るくする道具



# 睡眠中の災害

# 枕元ポーチ

## ①周りを明るくする道具

LEDランタン  
1部屋1台



LEDヘッドライト  
1名1台

両手が使える



枕元ポーチ

充電式  
停電・揺れで点灯

取り外し可能な充電式!

Pioma  
ここだよライトS

- ・コンセント充電式
- ・高信頼性地震センサー内蔵
- ・高輝度LED
- ・日本製

被災者の声を商品化!  
震災の震中電灯の不安を解消しました。

4 ULIKATA MERYCOA

地震時に  
停電時に  
コンセントにさすだけで!

自動点灯

いざという時、どこにあるかわからない  
地震! 停電!

地震が揺れた瞬間、自動で点灯するから、探す手間がありません。

地震発生時

・点灯後もしばらく充電灯として点灯。普段使いからも重宝します。  
・地震で自動点灯するから、探す手間がありません。  
・スタイリッシュでシンプルなデザインなので、どんなお部屋にもぴったり!

↓単4電池 ボタン電池↓





# 睡眠中の災害

# 枕元ポーチ

## ②手を守る道具

- 1、素手(手を守れない)
- 2、100均の軍手(滑り止めゴム)  
(細かいのがつかみにくい)
- 3、100均のゴム製手袋  
(熱いので溶ける)
- 4、革製手袋(牛革、羊革など)  
(フィットして細かいのをつかめる、熱いのも溶けない)
- 5、レスキュー手袋・対刺突切創手袋  
(高い、ごつい、安全)



# 睡眠中の災害

# 枕元ポーチ

## ③足を守る道具

- 1、素足(足を守れない)
- 2、靴下
- 3、100均のスリッパ(折り畳み)
- 4、スリッパ+靴下
- 5、靴(お気に入り)
- 6、靴+踏抜防止インソール
- 7、安全靴



↑ 踏抜防止インソール

↑ 鉄板入り

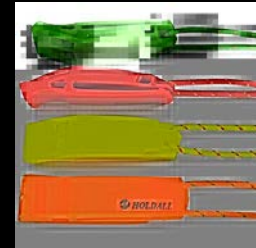


# 睡眠中の災害

# 枕元ポーチ

## ④助けを呼ぶ道具

- 1、大きな声を出す
- 2、100均の笛
- 3、100均の防犯ブザー
- 4、登山用？  
災害用笛(ホイッスル)



防災 セーフティサバイバル エマージェンシー 危険防止 緊急用ホイッスル笛 ¥1,099



コンパル デカ音 緊急ホイッスル ¥681



コクヨ 防災用救助 笛 防災の達人 ツインウェーブ ¥387

身動きが取れない場合に助けを呼ぶ

# 0次の備え





# 外出中の災害

# EDC

## 通勤用バック

アルコール、ヘルプマーク  
名刺入れ、inゼリー、  
LEDヘッドライト、通帳、ペン  
バックinショルダーバック

## 通勤用バック



バックinショルダーバック



鏡、ホッチキス、ホッチキス針、笛  
LEDライト、ドライバー(+、-)、  
ハサミ、体温計(予備電池)、ピンセット、  
爪切り、ボールペン、シャープペン、消し  
ゴム、輪ゴム、クリップ、結束バンド、  
歯間ブラシ、拡大鏡、USBメモリー、  
定規、磁石、ガムテープ

LEDライト、絆創膏、ハイドロ  
トイレに流せる紙、マスク、ノート  
アルコール、財布、お薬手帳、ツールケース

# 外出中の災害

# EDC

## 通勤用バック



ラジオ(電池)、予備電池(単三AA,単四AAA)  
ニッケル水素電池(充電可能)、USB→充電器、  
AC→USB電源アダプター、  
スマホ充電ケーブル(2種類)、  
コンパス(方位磁石)、印鑑(朱肉)、リチウムイオンモ  
バイルバッテリー、ガラ携(電池)、USBメモリー(住  
所、写真データ)、LEDライト、着火



# 外出中の災害

# EDC

## 身に着けるもの

### 【ベルト装着】

流せるティッシュ、サニーナ(お尻洗浄・詰替え)、自動車キー、自宅キー、ボールペン、LEDライト、



### 【前ポケット】

小さい財布(手作り)  
カード、小銭、1000円札、  
レシート



### 【後ポケット】 レジ袋

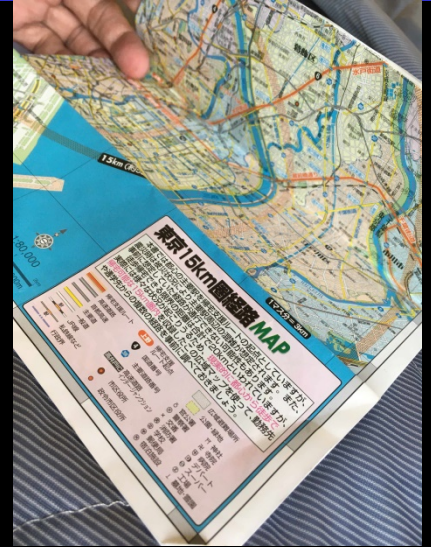




# 外出中の災害

# Get Home Bag

## 出張時用

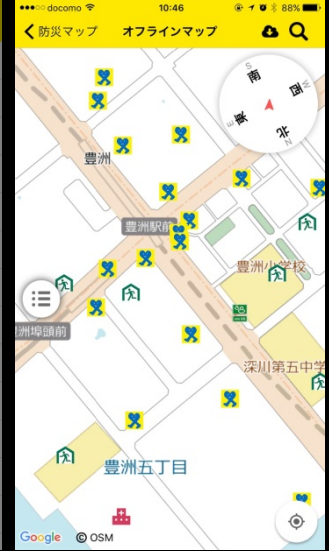
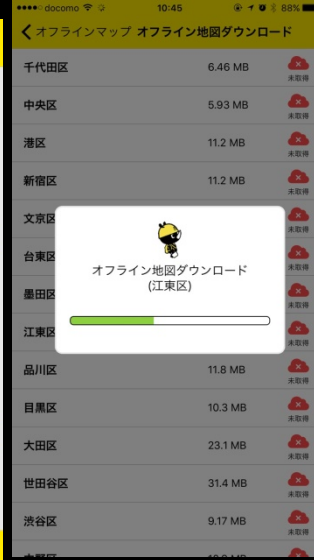


バックインバック、空気枕、手ぬぐい、襟巻、アルミブランケット、予備メガネ、予備腕時計、コンパス、医薬品類、ステンレスカップ、ガラン(水道水)、携帯おしり洗浄(ペットボトル使用)簡易トイレ、ティッシュ、ビニール、手袋、パイズンリムーバー、

# アプリ

# Get Home Bag

## 出張時用





# 外出中の災害

## 持出非常食



# Get Home Bag

井村屋 えいようかん(1個60g171kcal)

ブランド	井村屋
梱包サイズ	8.64 x 8.38 x 4 cm; 260 g
メーカー	井村屋
原材料	砂糖(国内製造)、生あん(小豆)、水あめ、寒天
商品の重量	260 g

約600円

手軽にカロリー補給可能な長期保存型、食べきりサイズのミニようかんです。**アレルギーフリー**。万が一の災害・避難時に、水がなくてもおいしく食べられます。備蓄・保存用に最適な**5年間**のロングライフ備蓄スペースを考慮した省スペース設計です。暗闇で見つけやすいホログラムや点字付きで、裏面には災害用伝言ダイヤルの使用方法を掲載した、こだわりのパッケージデザインです。

# 外出中の災害

# Get Home Bag

## 持出非常食

森永 ウィダーインゼリー エネルギーイン



カロリーが高い  
水分補給も兼ねる  
入手しやすい  
栄養バランス良い

栄養成分表(1袋180g当り) 熱量 180kcal ビタミンB1 0.09~0.22mg ビタミンD 0.42~1.7 $\mu$ g たんぱく質 0g ビタミンB2 0.11~0.21mg ビタミンE 0.74~1.2mg 脂質 0g ビタミンB6 0.10~0.20mg 葉酸 20~80 $\mu$ g 炭水化物 45g ビタミンB12 0.20~0.67 $\mu$ g パントテン酸 0.46~2.1mg ナトリウム 41mg ナイアシン 1.0~1.9mg ビタミンA 45~120 $\mu$ g ビタミンC 80~190mg

# 東京防災

食べ物や日用品を少し多めに購入、  
日常の中で消費

最小限備えるべき品目・量

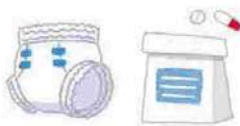


古いものから  
順に消費!

常に少し多めの状態をキープ

乳幼児・高齢者が  
いる家庭

オムツ・常備薬等

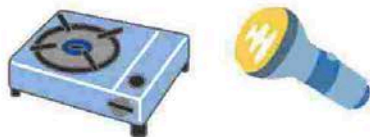


女性の場合  
生理用品等



災害時に  
特に必要なもの

- ・カセットコンロ
- ・懐中電灯
- ・簡易トイレ
- ・充電式ラジオ 等





# 非常用トイレ

# 日常備蓄

## 1名×5回×最低7日以上

約5000円



### セット内容

凝固剤 50袋 汚物袋 52枚



驚異の防臭袋 BOS 50枚



取扱説明書

【使い方は簡単】

- 汚物袋1枚を便器にかぶせ便座で固定
- 便座の上から汚物袋をもう1枚かぶせる
- 凝固剤を入れ用を足す
- 排泄後の汚物袋1枚を取り出す
- 防臭袋 BOS に汚物袋を入れる
- 袋の口をねじり、しっかり結んで廃棄

### セット内容

驚異の防臭袋 BOS 1枚  
排泄後の汚物袋を入れる袋です。驚異の防臭力で臭いをとじこめます。

汚物袋 2枚  
●便座カバー用…1枚  
ご使用前に便器にかぶせてください。  
●排泄用…1枚  
1回につき1枚ご使用ください。



凝固剤 (10g) 1回  
1回分の尿を固めます  
尿の吸水目安は約500mlです。  
排泄後にふりかけてもご使用いただけます。



凝固剤(個別包装) 黒いビニール袋 (45リットル)



# カセットコンロ

# 日常備蓄

カセットボンベ1~2本×7日以上



耐熱ポリ袋(高濃度ポリエチレン)でご飯が炊ける  
(約20分~30分ボンベ使用)

1本当たり約60分使える

消費期限は約7年

1年1本使用して、新たに購入

# 回転備蓄

# 日常備蓄



全て食べきる前に買ってきて補充する

賞味期限が近いものから順番に食べる

備蓄品に慣れる  
余計な出費不要  
期限管理が不要

ミマニストは無理  
インスタント嫌い

# 水（液体）

# 日常備蓄

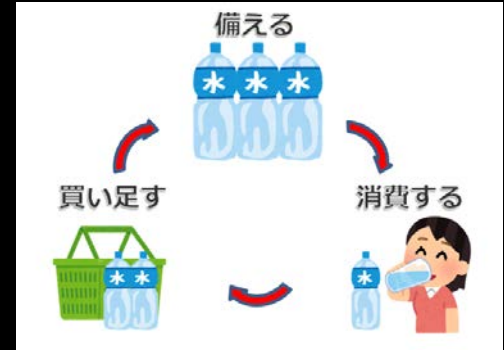
1人×3リットル×7日=21ℓ



2リットルのペットボトルでは11本必要



サーバーでも20リットル



普段飲むお茶でも可能



水の消費期限は無期限？  
容器が劣化する期限

4人×3リットル×7日=84リットル

給水車の配給に頼る  
容器はあるか  
高層ビルで運べるか  
浴槽に貯められるなら貯めておく





# 食料品

1人×3食×7日=21食

普段使っている食料品を多めに

冷凍庫の中の物で2日分くらいは食べられる

場所と賞味期限切れが課題



食品単位に  
マークをつける

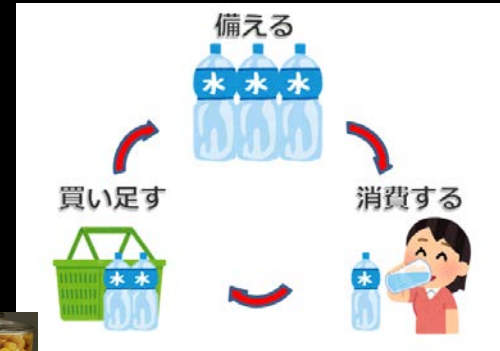


半年単位で箱を  
分ける



野菜が食べたい  
缶詰の野菜系  
果物系を使い備蓄

# 日常備蓄



普段からインスタント  
ラーメンを食べない

コメからカセットコン  
ロで炊飯する練習

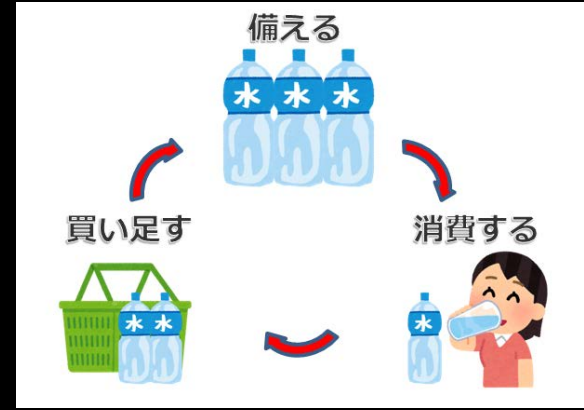
# 食料品

# 日常備蓄

## 食事制限

アレルギー食、低糖質、低血糖、  
減塩、低残渣、ミルク、離乳食など

普段慣れている食料、または、試食して安全な  
物を備蓄食料にする(賞味期限管理重要)



食品単位に  
マークをつける

半年単位で箱を  
分ける

野菜が食べたい  
缶詰の野菜系  
果物系を使い備蓄

# 電気

# 日常備蓄

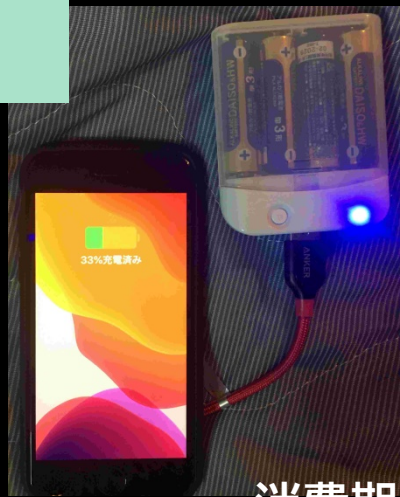
## スマホ(安否確認・情報)



ポータブル電源(リチウムイオン電池)

過充電・過放電に弱い

半年に一回は充電必須



消費期限7年~10年

スマホを満タンに出来ないが、乾電池があれば充電できる



アルカリ単3電池4本付  
iPhoneを乾電池で充電

Made for  
iPhone iPod

出力  
1A

ON OFF  
スイッチ付

インジケータ  
ランプ付

Lightning ケーブル付属



別格!  
アルカリ乾電池おすすめ  
ランキング 17選 (2019年)

これを選んでおけば  
間違いない  
エボルタは

# 参考文献



<https://sonaeru.jp/>



そなえるTV

<https://www.youtube.com/c/sonaerujp-tv/>



備えよ常に！

あなたも、備人BIJINになろう

スタジオジブリ「耳をすませば」

# 最後に

各操作手順等は、安全に使用してもらう為の、  
資料ではありますが  
安全を保証したものではありません。  
あくまでも、利用者の自己責任で、  
管理・運用をお願いします。

不明点、気になる点は、随時確認をお願い致します。

沖縄県難病相談支援センター  
認定NPO法人アンビシャス  
TEL. 098-951-0567