

いつかくるその日のために今すぐ始める

命をつなぐ

防災

グッズカタログ



建物から安全に避難する



阪神大震災の死因の7割は家具とガラス
生死を分ける耐震器具



ペットのために備える



車中泊を快適に

被災した女性が選ぶ
本当に必要なもの



防災セット徹底比較!!

女性用や子供用も!



緊急時にこそ美味しい食事を

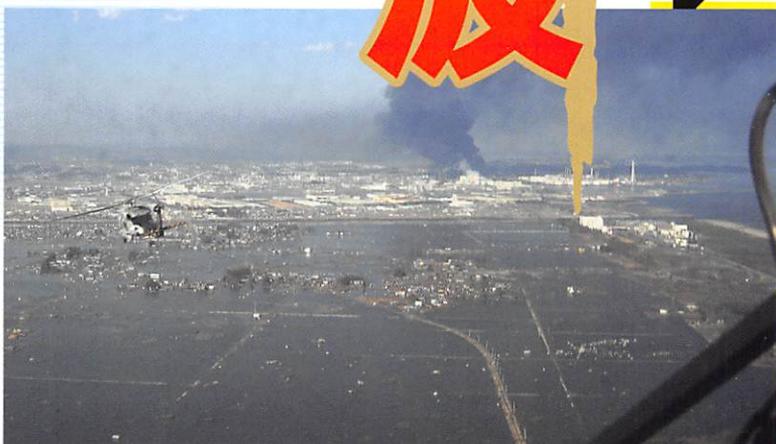
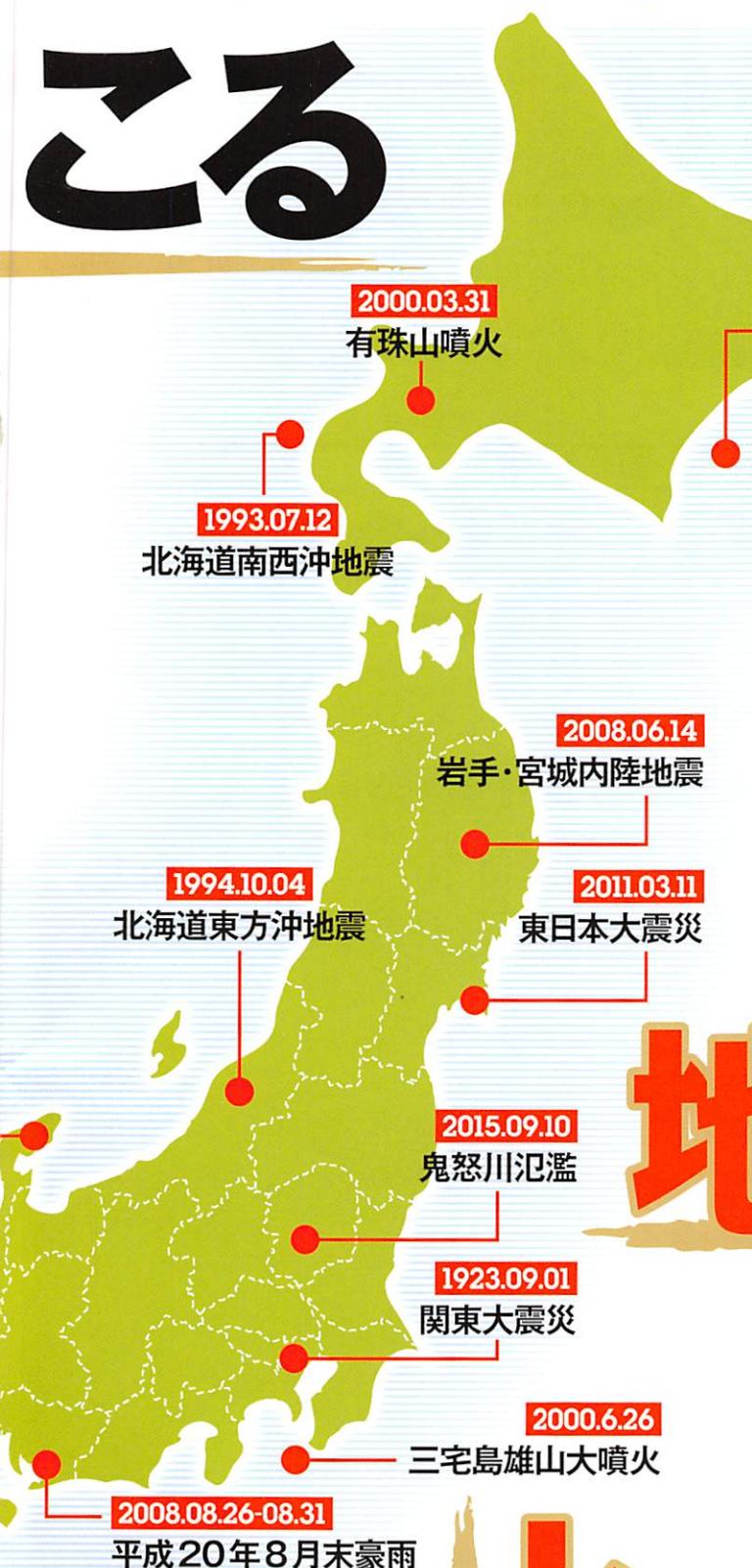


いつか来るその日のために今すぐ始めよう



こる

津波



東日本大震災での被害が記憶に新しい津波。その後の避難生活は元より、まずは命を落とさないための事前準備が必要とされる。

地震



土砂

大雨や地震が原因で発生する土砂災害。土砂災害警戒区域に住んでいる方は、特に注意が必要だ。



日本全体で、震度1以上の地震は年に2000回程度起きています。水害や火山などと違い、どこに住んでも被害する可能性があるので、すべての人が警戒すべき災害だ。

命をつなぐ

防災

グッズ
カタログ



C O N T E N T S

Chapter 1 事前対策編 4

割れない窓&鏡	5
家具転倒防止	6
小物転倒防止	8
非常灯ライト	9
ブレーカー遮断機	10

無停電装置／耐火グッズ	11
シェルター	12
救急セット	13
防災セット	14

Chapter 2 発生直後編 18

高所からの脱出ツール	19
消火器	20
防煙ツール	22
脱出ツール	23
ロープ&ハーネス／ホイッスル	24

ラジオライト	25
ヘルメット	26

Chapter 3 避難時編 28

アプリ	29
ポータブルバッテリー	31
防災マップ／防災自転車	32
ヘッドライト	33
防水ライト	34

手袋	35
担架	36
メガネ	37
筆記用具	38
浮かぶグッズ	39

Chapter 4 食事編 40

おかず	41
ご飯	42
パン	46
堅パン	47
ベビーフード	48

宇宙食	49
サプリメント	50
保存用菓子	51
ミネラルウォーター	52
加熱キット	53

Chapter 5 避難生活編 54

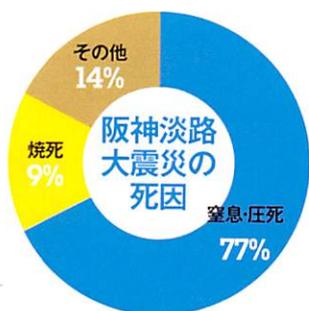
マット&クッション	55
ブランケット	56
防災用寝袋	57
トイレ	58
水なし歯磨き	59
無水シャンプー・体拭き	60
水タンク	61
浄水器	62
ソーラー発電	63

その他発電	64
発電ライト&ろうそく	65
火起こし	66
ガスコンロ&ストーブ	67
その他にも用意しておいたほうが良いもの	68
ペット	70
100均グッズ	74
防災向けカー用品	76

被害を最小限に抑えるための防災グッズ

1 事前対策編

死亡率を下げるには事前の準備が大切



重要なのは被災後の対策だけではない

災害による被害を最小限に抑えるには、事前の対策が重要だ。1995年に発生した阪神・淡路大震災での死因は、建物の崩落や家具の転倒による圧死が7割を超えている。いくらラジオや食料といった被災後に活躍する防災グッズを用意したところで、災害が発生した瞬間には何も役に立たないのである。また災害で恐ろしいのは二次災害だ。事前に対策しておかなければ、漏電による火災など、思わぬ原因で命を落としてしまうかもしれない。

この章では、家具の転倒や窓ガラスの飛散を防止したり、ブレーカーを自動で遮断するといった事前対策グッズを紹介している。被害を最小限にすれば、それだけスムーズな避難を行うことができる。特に家具の転倒防止グッズは、命に関わるため用意しておこう。

【被災者の声を聴く】

3 停電で何も見えない

夜間に停電が発生すると、家中が真っ暗になる。暗闇のなかで移動するのは危険なうえ、待機する場合も多大なストレスがかかる。

非常用ライトを
を常備すべき



漏電の危険があるから
ブレーカーの対策も
とても重要よ



1 割れたガラスが危ない!!

地震で割れた窓や鏡は、移動の邪魔になるだけでなく、誤って踏んでしまうと大きな怪我をする。かといって飛散防止ガラスを揃えると、莫大なコストがかかってしまう。

飛散防止フィルム
なら低コストで
対策できるわ!



飛散防止グッズが
活躍する!!



4 ケガをしてしまった!!

病院が機能していない、あるいは救助隊が到着していない状態でケガをしてしまった場合、救急セットの有無が生死を分けるといっても過言ではない。

もしものために
1つは用意して
おきたいね



救急セットは
必須アイテム!!



2 家具が倒れなければ...

地震による家具の転倒は、非常に危険。タンスや食器棚に身体を挟まれてしまえば、お年寄りや子どもはもちろん、男性すら身動きが取れなくなってしまいます。

家具転倒防止グッズ
を用意しよう



家具だけでなく
食器や本といった
小物の転倒の対策
もしておこう!



【その他にも用意しておきたいもの】

- 小物転倒防止グッズ
- 耐火グッズ
- キャリアバッグ
- ブレーカー遮断機
- シェルター
- 火災警報装置
- 無停電電源装置
- 防災袋
- 防災に関する本

災害は必ず起

災害大国日本。報道などで毎年のように各地で起こる災害を見て、心を痛めている人も多いかもしれない。しかし、災害は他人事ではない。自分の身にも必ず起こるものとして準備をしなければならない。

家族構成によって必要なモノは違う

当たり前の話ではあるが、老若男女では、災害時に必要とするものが違う。そこで本誌では、そのグッズを特にオススメしたい対象にアイコンを用意した。家族の安全を守るため、それぞれにあった防災グッズを揃える際の、参考にしてもらいたい。



年間、20〜30回ほど発生する台風。ここ数年は、とても勢力の強いものが発生することが多く、強風、土砂、水害など複数の被害をもたらすことがある。

台風



2007.03.25
能登半島沖地震

2000.10.06
鳥取県西部地震

1995.01.17
阪神・淡路大震災

2014.08.20
広島豪雨

2017.07.05-07.06
九州北部大豪雨

1991.06.03
雲仙普賢岳噴火

2016.04.14
熊本地震

2004.10.20
台風23号



噴火

発生する頻度は、その他の災害に比べて多くはないが、場合によっては都市に壊滅的な被害をもたらすこともある。その場合は長期的な避難生活を余儀なくされる。



家具転倒
防止



地震による家具の 転倒を防ぐ便利グッズ

転倒した家具の下敷きになっては目も当てられない。ここで紹介するグッズでしっかり支えよう。

大きな揺れを受けても 家具がびくともしない!!



タンスのような重い家具を
しっかり支えてくれる!!



タンスのような重量のある家具もしっかりと支えることができ、強い
衝撃を受けても倒れる心配がない。



不二ラテックス
**不動王 L型固定式
FFT-001**
実勢価格:2,613円

どんな家具でも
取り付けがラクラク!!



壁に貼るだけで簡単に取り付けができる。壁
に穴を開ける必要はない。

「不動王」は壁に取り付け
て家具の転倒を防止する
防災グッズだ。地震の揺れ
を吸収する超発泡ダンパー
により、なんと震度7の揺
れを受けてもびくともしな
い。さらに超発泡ダンパー
なら、揺れによつて製品と

家具が擦れて傷つくことも
ない。また壁に取り付ける
タイプの転倒防止グッズは、
商品によっては壁に穴を開
ける必要がある。しかし本
商品は、粘着シートで貼り
付けるため、賃貸物件でも
問題なく利用できる。

「不動王」の名はダテじゃない!

Chapter 1

震度6弱の強い揺れを
受けても問題なし!
「ふんばる君」は、家具の下に敷くタ
イプの転倒防止グッズ。取り付けるの
にネジや釘が不要なため、大切な家
具を傷つける心配がない。また敷く
だけで本当に転倒を防止できるのか
と不安になる人もいるかもしれない
が、震度6弱の強い揺れを受けてもび
くともしない安定性を誇る。

設置しても目立たない



半透明の合成樹脂でできているため、家具の下に設置
しても目立たず、部屋的美観を損ねない。



ニトムズ
**家具転倒防止安定板
ふんばる君 M5880**
実勢価格:700円

しっかりとふんばって 家具を守り抜く!

割れない
窓&鏡



ガラスの飛散を防ぐ 窓用フィルムと鏡

地震や台風で割れた窓や鏡は非常に危険。怪我を防ぐために飛散防止の商品を選択しよう。

ガラスの飛散だけでなく遮熱・断熱の効果もアリ！
この商品は見普通のフィルムに見えるが、窓に貼ることでガラスの飛散を防止できる優れたものだ。飛散防止加工が施された窓ガラスよりも価格が安いので、コストを気にせず家中の窓に貼ることができる。また遮熱・断熱の効果があり、日射を大幅に低減し、室内の温度を逃がさない。

★★★★★
オススメ
★★★★★

お勧め度
A



窓に貼るだけで
ガラスの飛散を防止

外からの覗き見も防げる



マジックミラーの加工が施されており、外からは部屋の様子を見ることができない。

MAGZO
窓断熱シート
マジックミラー フィルム
実勢価格:2,000円

事前対策編

通常のガラス鏡の約6分の1の軽さ
見た目もオシャレな全身鏡。ガラスではなく高精度の極薄ポリエステルフィルムを採用しているため、転倒しても破片が飛散することがない。また軽いので、持ち運びもラクラク。



J.フロント建装

割れない軽量ミラー

実勢価格:18,130円

お勧め度
A



倒れても割れない防災ミラー

紫外線を約88%カットする
貼るだけでガラスが割れにくくなり、仮に割れても破片が飛び散らない。また紫外線を約88%カットする効果があるため、床や畳といった建具の色あせや変色を防止することもできる。

破片がまったく飛び散らない



強い衝撃を受けてもヒビが入るだけで、ガラスの破片が室内に飛び散らない。

アサヒペン

UVカットガラス飛散防止シート

実勢価格:908円

強い衝撃を受けても問題なし

コンパクトな
割れないミラー

鏡の置き場所に困らない

サイズが44×35cmとコンパクトなため、玄関やバスルームなど、さまざまな場所に設置できる。



東プレ
割れないミラー
実勢価格:3,888円

泥棒の侵入も
防げる!!

防犯にもオススメのフィルム

衝撃に強いポリカーボネートを使用しており、災害による破損だけでなく、泥棒の侵入も防げる。



防犯フィルム BGF4739

実勢価格:2,990円

小物転倒防止



大切な小物を地震の揺れから守る!!

家具の転倒防止グッズでは、小物の転倒は防止できない。ここで紹介するグッズを活用しよう。

テープを貼るだけで本の落下を防ぐ便利グッズ

比べて見ればテープの効果は歴然!!



右の棚には落下抑制テープを貼っているため、強い揺れを受けても本が倒れなかった。

スリーエム

落下抑制テープ GN-180

実勢価格:712円



3M

落下抑制テープ 書棚用



25mm幅 x 1.8m長さ
▶貼るだけでファイルや本が落ちにくい
▶全国の図書館で多数採用



テープを貼るだけなので、時間をかけずに防災対策を行える。またテープが目立ちにくいのも良いポイント。



オススメ

長さ	幅
1.8m	25mm
厚	使いやすさ
0.3mm	◎

大事な本が本棚からこぼれるのを防ぐ
本棚に転倒防止グッズを使うのは、事前対策として当たり前。しかし見落とされがちだが、転倒防止グッズは本棚自体の転倒は防止するが、中に入った本の落下は防げない。そこでオススメなのが、落下抑制テープ。

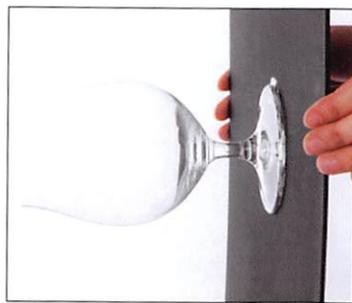
本棚には強いすべり止め効果があり、本棚の前端に貼るだけで、本やファイルの落下を防いでくれる。本の落下は怪我の元になるだけでなく、掃除の手間まで増やすため、ぜひとも活用して欲しい。

コレクションアイテムの落下を防ぐのに最適!
フィギュアや美術品といった小物の落下を防ぎたいなら、「転倒防止ミュージアムジェル」がオススメ。小物の底面にジェルを塗ることで、設置した土台にしっかりと固定できる。このジェルは揺れには強いが、ねじるだけではがすことができるので、小物を移動させたいときも安心。

大事な小物を汚さない



透明なうえにはがしやすいため、塗った小物を汚したり、損傷させる心配がない。



「転倒防止ミュージアムジェル」を塗られた小物は、土台を垂直にしても落下しない。



オススメ

株式会社グレゴリー 転倒防止 ミュージアムジェル

実勢価格:2,000円

さっと塗るだけで
小物を強力吸着!

天井から家具を
がっちり支える！



アイリスオーヤマ
家具転倒防止伸縮棒
KTB-50 2本入
実勢価格:918円

お勧め度
B

大きな棚の転倒も
防止できる！

背の高い家具に必須
の転倒防止グッズ

壁に取り付けるタイプや
敷くタイプの転倒防止グッズ
は、食器棚のような背が高
く、非常に重い家具に取り付
けるのが難しい。しかし天井
から家具を支える「家具転倒
防止伸縮棒」なら、取り付け
が簡単だ。また設置面が発
泡ポリエチレン素材でできて
おり、天井や家具に傷を付け
にくい。

高さを自由に調節可能



棒の部分は、
50～80cm
まで調節可
能。家具に合
わせてしっかり
支えることが
できる。

テレビやパソコンを ピタッと支える!!

凸形状が高い
安定性のヒミツ

「トツピタ」はOAやAV機
器の転倒を防ぐ防震マット
だ。高い安定性を誇り、震
度7の強い揺れにも対応
できる。ヒミツはマットの形
状で、凸部分が家具と設
置面をしっかりと接着させる。
また強い粘着力を持ってお
り、繰り返し使うことがで
きるのも魅力のひとつ。

★★★★★
オススメ



マットを複数枚貼れば、安定性の悪いパソコンのモニターもしっかり支えることができる。

強力な粘着力で
転倒を防止する！

業界初! 凸形状 特許取得済
耐震・防震・防音 震度7クラス対応
トツピタ
防震・防護マット OA・AV機器などの転倒・スレ防止
貼るだけの簡単設置! 剥がす時もらくらく
凸形状の専用設計で床や壁を傷つけない
AsukaJapan
トツピタ大
TP0001N-4-BL
実勢価格:1,058円

お勧め度
B

優れた耐久性と 耐震性を持つ

あらゆる揺れに対応する
粘着性が高く、地震の横揺
れにも縦揺れにも強い。水で
洗って繰り返し使用できる。

サンワサプライ
耐震ジェル QL-69
実勢価格:918円

目立ちにくい 耐震グッズ

透明マットが家具を守り抜く
無色透明なので設置しても美観
を損ねない。また厚みが5mmと
薄く、家具の浮きも目立ちにくい。

サンワサプライ
透明耐震
透明両面粘着ゴム(中) QL-75CL
実勢価格:529円

強力なジャッキで家具を固定

狭い隙間にも対応
ジャッキ型の家具固定グ
ズ。ハンドルを回すだけで、
家具をしっかりと固定するこ
とができる。

J.フロント建築
ふんばりくんシリーズ
Zタイプ 2本組
実勢価格:5,561円



お勧め度
C

事前対策編

非常灯
ライト



停電時に光をもたらす 非常用ライト

当然のことだが、停電時は照明を利用できない。もしものときのために非常用ライトを用意しよう。

停電によって部屋が突然暗くなっても安心
「マジックバルブ」は、自動停電感知機能を搭載した電球だ。停電時に周囲が暗くなると、内蔵のバッテリーを消費して点灯する。明るさは「フル」と「ハーフ」の2つを選択でき、「フル」なら3時間、「ハーフ」なら6時間点灯できる。いざというときのために、1つは置いておきたい。

懐中電灯としても利用できる



胴体部分は伸縮可能。伸ばすことで、懐中電灯として利用することができる。



オススメ

お勧め度
A

LABROS
マジックバルブ
MBP5W-B

実勢価格:4,406円

停電すると自動で
点灯してくれる

事前対策編

コンセントから直接充電できる

TWINBIRD
LEDサーチライト
LS-8556W
実勢価格:2,980円



8時間以上も
点灯できる

コンセントから直接充電できる非常用ライト。「強」と「弱」の明るさを選択でき、「強」は60分以上、「弱」は8時間以上点灯できる。

いざというときにパッと 使える小型ライト

RITEX
充電式LEDホームライト
AL-100

実勢価格:2,000円



差すだけで簡単に
充電できる!!

コロんと倒れると自動で点灯!!



しまぬき

明かりこけし 鳴子系

実勢価格:8,424円

ユニークな
非常用ライト

こけしと非常用ライトが一体化したユニークな商品。地震などの揺れでこけしが倒れると、底面のライトが自動で点灯する。

足元灯として
活躍する



底面にもライトを搭載しており、非常時の足元灯として利用できる。

あかりセンサーを搭載

持ち運びやすい非常用ライト。小型だが高輝度LED灯を搭載しており、十分な明るさを確保できる。充電ホルダーが付属しており、差すだけで簡単に充電可能。ホルダーの通電が遮断されるとライトが自動で点灯する。

ブレーカー遮断器



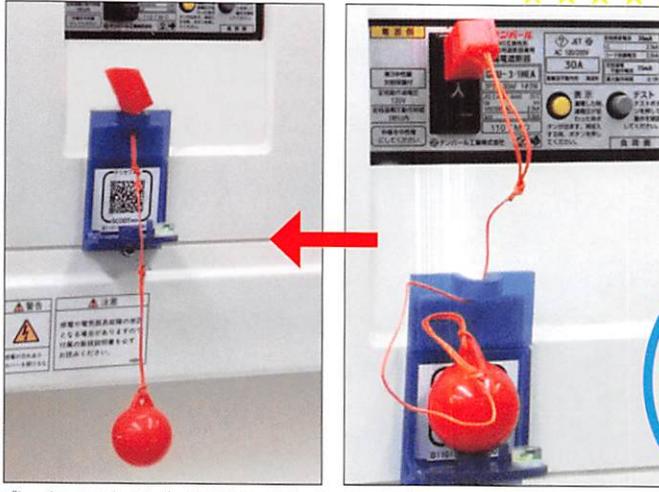
被災時に自動でブレーカーを落とす

被災時にブレーカーを落とす手間を省ける便利な防災グッズを紹介しよう。

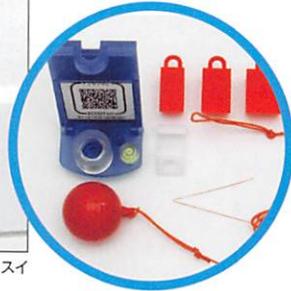
ブレーカーによる通電火災を防止できる

エヌ・アイピー 家庭用電源遮断器 スイッチ断ボールⅢ
実勢価格:2,340円

オススメ
地震発生時の三次災害 通電火災防止 家庭用電源遮断器 スイッチ断ボールⅢ model A001
ブレーカーに取り付け、震度5強相当以上で確実に作動し、送電を遮断します！
多層のブレーカー対応！通電でも食料等は通常通り使用可能！
東日本大震災復興支援 宮城県で製造しています！



ブレーカーのスイッチとボールが繋がっており、強い揺れが発生すると土台からボールが落下し、スイッチがオフになるしくみだ。



強い揺れがあると自動でブレーカーを遮断
被災時に注意すべきなのが、ブレーカーによる通電火災。そのため地震が発生したら、必ずブレーカーを落とさなければならぬ。しかし、そんな暇もないほど事態がひびくすることもある。そこでオススメな

のが、自動でブレーカーを落とす「スイッチ断ボールⅢ」だ。取り付け方は非常に簡単で、ブレーカーのスイッチにボールと土台を取り付けるだけだ。あとは地震が起きるとボールが落下し、スイッチがオフになる。

コンセントに差し込むだけでOK

地震を検知するとブレーカーをまとめて遮断してくれる
アース付のコンセントに差し込むだけで設置できるブレーカー遮断装置。地震を検知すると、3分後に主幹ブレーカーのスイッチを自動でオフにしてくれる。



大和電器 感震ブレーカー 震太郎
実勢価格:12,800円



ブレーカー本体に取り付ける必要がなく、コンセントに差し込むことで利用できる。

ブレーカーを確実に停止させる

地震感知センサーを搭載
地震を検知するセンサーを搭載しており、揺れを検知すると、付属のバンドがブレーカーを停止させる。



ヤモリ 感震ブレーカー アダプター GV-SB1
実勢価格:2,525円



無停電電源装置



停電による電子機器の破損を守る!!

急なシャットダウンは電子機器を壊しかねない。念のため無停電電源装置を用意しよう。

6台の機器を同時に守れる

複数の機器を使う部屋に置いておきたいコンセントを6つ搭載しており、停電時に6台の機器へ電力を供給できる。



お勧め度 **B**

電力 **255w** 使いやすさ **○**

CyberPower
無停電電源装置
CP375JP
実勢価格: 5,065円

大事なパソコンを停電から守る

自動シャットダウン機能を搭載している。停電時に電源を供給するほか、パソコンに利用する場合、自動でシャットダウンしてくれる。



お勧め度 **A**

電力 **300w** 使いやすさ **○**

オムロン
無停電電源装置
BY50S
実勢価格: 16,380円

事前対策編

耐火グッズ



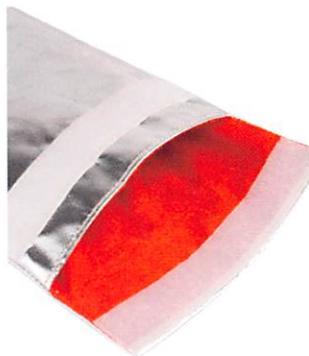
火災から貴重品を確実に守り抜く

財布や書類など、大事なものを火の手から守る防災グッズを紹介する。

大事な書類をばっちりガード

あらゆる災害に対応

耐水、耐火、耐熱に優れた生地を使用した書類用バッグ。貴重なファイルを確実に保護してくれる。



CLEVER BEAR
Best Lives
ドキュメントバッグ
実勢価格: 2,223円

927°Cの過酷な状況でも耐えられる

デジタル機器も守れる

耐火性に優れており、一般的な貴重品はもちろん、熱に弱いデジタル機器も火災から守れる。



Sentry
耐火金庫
JF082CT
実勢価格: 27,994円

お勧め度 **A**

**防災
シェルター**



迅速な避難が困難なら シェルターがおすすめ

身体が不自由な方などは、自宅に安全な場所を用意しておくことで生存率が格段に上がる。

東日本大震災で多くの命を奪った津波。最も簡単な対処は高所に避難することだが、それが難しい人は、こちらを用意しておくのがオススメだ。内部には換気機能や、床下収納が設置されており、海上をある程度の期間漂流することも想定された作りになっている。また、家屋の倒壊などから身を守るシェルターとしても利用可能だ。

津波や家屋の倒壊から
家族を守る！

株式会社ポンド
ライフアーマー-NEO
実勢価格:498,000円



お勧め度
A

津波などから
家族を守るために

軽くて頑丈な素材を使用

搭乗人数	4人(1人約60kgとして)
重さ	約80kg
幅	φ1200mm
素材	FPR(ガラス繊維強化プラスチック)
換気システム	最大3間駆動可能

本体はガラス繊維強化プラスチックでできており、高強度ながら、80kgと軽量な作りを実現している。

色はピンクとブルーの2種類。近未来的なデザインで普段は庭のオブジェにもなる。



いつもいるリビングで
安全な場所を確保



テーブル自体の強度にもよるが、4~6トンの荷重に耐えられる。家屋の倒壊や家具の転倒などから家族の命を守ることができる。

東横化学株式会社
つかまりん棒
実勢価格:9,360円

こちらの商品の最大の魅力はその手軽さにある。圧死を防ぐためのシェルターなどは安全を確保できるといふ点では優れているかもしれないが、値が張り、スペースを取るものが多い。このつかまりん棒は約1万円と比較的安価で、既存のテーブルに取り付けるだけなので、特別なスペースの確保も必要ない。また、上部にはフックが設置されており、懐中電灯などをぶら下げておくこともできる。

テーブルがシェルターに早変わり

地震の死因ナンバー1の
圧死から身を守る

睡眠時の地震対策に! 落下物から頭部を守る!

本体のスペック

耐荷重	2t
長さ×幅	2,091.5mm × 1,202mm
高さ	950mm
高さ(スイング時)	1,258mm
本体重量	92.3kg

対荷重は、本体部の値。ドラム缶十本分の水の重さに耐えられる。



株式会社バアグ
ホームシェルターベッド
BEX-1
実勢価格:98,000円

本体底部には
備蓄用スペースが



足元にはベッドの外から出し入れができる収納スペースがある。食品を入れておけば、閉じ込められたときにも安心だ。

ベッドがシェルターに!

睡眠時にとっさの避難が困難な人は、スイングアームを上げておくことで、頭部への落下物を防いでくれる。また、ベッド本体の底部は、最大2トンまで耐えられる構造になっており、家屋の倒壊から身を守ることができる。

救急
セット



ちょっとしたケガも 放置しては大事に!

災害時にケガはつきもの。衛生を保つのも難しいため、悪化しないように初期治療が大切。

品数
19点



必要なものが
ぎゅっと詰まった
救急バッグ

お勧め度
A

Siuber 応急手当バッグ

実勢価格:1,400円

防災カバンの中に、食料などと一緒にしておくのがおすすめです。

治療道具以外にも
便利なグッズが詰まっている
災害時にライフラインが止まってしまうと、ケガの患部を清潔に保つことも難しくなる。そこで必ず用意しておきたいのが、ちょっとしたケガに対応できる救急セットだ。こちらの商品はケガへの対処グッズの他に、栓抜きやドライバーなど、10種類の機能が搭載されたカード型ツール、ブランケットなども収められている。

コンパクトながら充実した内容

ハサミ×1	消毒剤清浄棉×4
ピンセット×1	災害用ブランケット×1
クリップ×10	綿棒×50
アルコール綿パッド×10	アイスバックス×1
医療用テープ×1	口笛×1
圧迫止血バンド×1	カードツール×1
三角巾×1	手回し懐中電灯×1
PBT 弾性包帯×2	救急ケース×1
救急絆創膏(大)×5(標準)×10	応急手当の基礎知識×1

治療に使うグッズの他に、緊急用の笛や、電源のないライト、ブランケットなどが入っているのもありがたい。

あらゆるケガに
即座に対応する!

事前対策
編

大容量で家族を守る!

常備用としても活躍!
使ったら補充しておこう

入っているものは、普段でも使用する機会が多いものばかり。消耗品の劣化を防ぐためにも、日常で使用し、減った分を補充するローテーション備蓄がオススメ。また、震災発生時にすぐに使えるように、取りやすい場所に保存しておこう。



一家に台備えよう!

品数
20点

防災専門店MT-NET

救急セット ファミリー

実勢価格:9,800円

必要なものがひととおり揃っている

伸縮ネット包帯(手首用)(足用)各×1	カット綿 50mm×60mm (20g) ×1
ソフト包帯 75mm巾×1 50mm巾×1	救急絆創膏(100枚) ×1
サージカルテープ 巾12mm×9m×1	フェイスマスク(10枚入) ×1
綿棒耳かき付 30P ×1	防災ウェット(20枚入) ×1
アルコール綿 40mm×40mm(12枚入) ×1	ボケットティッシュ(10枚入) ×1
医療ガーゼ 750mm×100mm ×8	天然ゴム手袋(6枚入) ×1
三角巾 1050mm×1050mm×1500mm ×1	CITIZEN電子体温計(水洗い可能) ×1
冷却シート(2枚入) ×1	ステンレスはさみ ×1
貼れる眼帯(3枚入) ×1	ピンセット ×1

ケガをしたときに必要なものが揃っている。緊急時に備えて足りないと感じるものや、常備薬などを入れておくのにさらに良だろう。

COLUMN

救急箱に入れておきたい
オススメグッズはこれだ!



木のトゲやガラスの欠片が刺さってしまったときには、毛抜きがあると便利。また、ワセリンは保湿やケガの保護などさまざまな用途があり、ひとつ入れておく心安だ。

貝印
先が丸い毛抜き

実勢価格:366円 実勢価格:813円

最低限の備え
をしよう

包帯や絆創膏、消毒スプレーなど6点が入っているバッグ。本体内部が可動式の仕切りで4つに分けられるので、グッズの分別がしやすい。

品数
6点



日進医療器株式会社

エルモ救急バッグ Mサイズ

実勢価格:6,300円

食料なども詰め込んで
防災袋として活用可能

防災
セット



震災時に必要なものを まとめて購入しよう

バラバラに購入するのは手間がかかって大変なもの。セット購入で災害に備えよう。

こちらの持ち出し袋セットには、災害避難時に必要になりそうなものがひととおり揃っている。それぞれ別々に購入するのは大変だし、買い漏らすこともあるので、セットで購入しておくこと心強い。ただし、食料があまり入っていないのが難点。避難物資が早急に届くとは限らないので、2〜3日分の食料を買い足しておいた方が良いでしょう。また、寝袋や、レインコートなどは基本的にひとり用なので、家族がいる場合は、これとは別に不足分を補う持ち出し袋を用意しておいた方が良いでしょう。

必要なものをバラバラに買い揃えるのは大変
セットで購入していつでも手の届く場所に

品数
36点

食品、防寒、応急処置
このひと袋が命をつなぐ!



お勧め度
A

非常用持ち出し袋36点セット

実勢価格: 12,960円

内容物リスト

災害時ハザードマニュアル	非常用給水バック	レスキュー簡易寝袋	耳かき
手回し充電ラジオライト(ガラケー充電機付)	携帯用トイレ (2個)	歯ブラシ (2本)	毛抜き兼ピンセット
緊急モバイルチャージャー(マイクロUSB付)	トイレの凝固剤 (10個入)	レインコート (男女兼用1組)	爪ヤスリ
小型LEDランタン	ポリ袋 (10枚入)	レスキューシート	キズテープ M×3
単3電池 (4本)	3M防じんマスク (2枚)	ポケットティッシュ (2個)	カラー綿棒×10
カンパン	スモークシャットアウト	ウェットティッシュ	ワンタッチ包帯
えいようかん	カイロ (2個)	三角巾	コットンパフ×3
カロリーメイトロングライフ	ロープ	爪切り	消毒スプレー
保存水 (3本)	冷熱遮断エアーマット	エチケットハサミ	軍手

災害時に心強い持ち出し袋
絶対便利な36点セット!

内容物リスト

トイレ処理セット×5
除菌ウェットティッシュ
非常用アルミ保温シート厚手型
非常用アルミ保温シート寝袋型
ポケットティッシュ 8枚入×1
軍手
レインコートLサイズ(身長約170~180cm用)
エア枕
毛布 (幅約88×奥行約188cm)
タオル (34×80cm)
缶パン85g・氷砂糖15g(保存期間:製造年日より5年)
アルファ米/五目ごはん(保存期間:製造年日より6カ月)
アルファ米/チキンライス(保存期間:製造年日より5年6カ月)
秩父湧水 2.0L(保存期間:製造年日より5年)

品数は多くはないが、食料にご飯が含まれているのが嬉しい。



食事・水・防寒・寝具
最低限は揃えておくべき

これをベースに
必要品を集めよう

最低限の内容ではあるが、その分、他のグッズを自分の判断で集めることができる。セットになっている食料は、非常食として人気の高い尾西のアルファ米シリーズ。保存期間は5年半と長いもの、一年に二度、内容物を見直すようにすると、いざというときに保存期間が切れていたという心配を防げる。

アイリスオーヤマ 避難リュックセット

実勢価格: 9,990円

品数
14点

中身を出したあとは
バッグ自体が給水タンクに



空になったバッグは、給水タンクとしても使える。取っ手とキャスターがついているので運ぶのも楽。

内容物の一部を紹介

主食×3 副食×2	アルミシート×2
甘味物×1	ろ過フィルター×5
保存飲料水 1.5L×1	ガーゼ付き救急絆創膏×6
発熱袋×1 加熱袋×1	軍手・笛・ロープセット×1
ラップフィルム×1	雨衣×2
フォークスプーン×2	カッターナイフ×1
ラジオ付き自家発電ライト×1	ごみ袋×2
簡易トイレセット×3	防災マニュアル(標準)×1

他にも使い捨てライターや、トイレトイレットペーパー、包帯、マスクなどが入っている。

家族がいる場合、リュックタイプの防災袋ひとつでは必要なものが収まりきれないこともある。そういう場合にはこちらがオススメ。キャスター付きなので片手で扱え、リュックと同時に運ぶのも楽。また、リュックと同時に使用は難しいが、道が悪くローラーが使えない場合には背負うこともできる。

持ち運びやすい
キャリーバッグタイプ

リュックタイプにもうひとつ追加で

メテックス EX.48 サバイバル ローラーバッグ ベーシック

実勢価格:17,820円

お勧め度
A



バッグ自体にもひと工夫
内容も充実のローラーバッグ

事前対策編

品数
4点

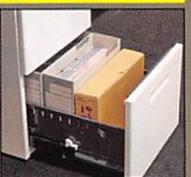


ひとりにひとつ
オフィスに
あると安心!

個人備蓄セット

実勢価格:2,690円

POINT!
引き出しに入る



オフィスの引き出しにすんなり入るコンパクトサイズ。奥に入れておけば、普段は邪魔にならないのがポイント。

最低限のものだが
あるとないでは大違い

500mlの水が3本、簡易トイレ3個、栄養機能食品、アルミブランケットの簡易的なセット。帰宅困難になった際に、ひと晩会社に泊まることを想定したセットだ。

お勧め度
B

帰宅困難な状況に備えておこう

防災士が選んだ 無駄のない防災セット

CHECK POINT!

品数
24点

手回しや太陽光発電ができ、ライト、ラジオ、モバイルバッテリーとして使えるグッズ。



ディフェンド・フューチャー

実勢価格:13,800円

内容物の一部を紹介

ダイナモ LED ラジオライト×1
エアーマット×1
アルミブランケット×1
5年保存水 500ml×3
アルファ米×3
食品加熱パック×3回分
簡易トイレセット×3
お役立ち救急セット 9点×1
ホイッスル×1

他にはレインコート、絆創膏、歯ブラシ、ウエットティッシュなどが入っている。

バッグが大きく余裕がある

セットのグッズを全部詰めても、バッグの半分程度しか埋まらず余裕がある。空いているスペースに不足しているグッズを入れると良い。特に、食料は米しか入っていないので、おかずやおやつになるものを入れるのがオススメ。

女性に必要なものを集めた 女性のための防災セット



品数
25点

避難生活時は
生理用品などが
不足しがち!

内容物リスト

女性用レスキューシート×1
バステルカラー軍手×1
防災用ウェットティッシュ(20枚入り)×1
ダイナモ充電器 FM ラジオ LED ライト×1
生理用10枚入り×1
女性用携帯用ミニトイレ×1
抗菌非常用トイレ凝固剤×1
非常用給水バッグ3L×1
除菌ジェル×1
女性用あんしんトイレポンチョ(ポーチ付き)×1
絆創膏×5
綿棒×10
コットンパフ×3
ワンタッチ包帯×1
爪切り×1
毛抜き×1
ハサミ×1
マイクロファイバーフェイスタオル×1
テラライトキャンドル×10
女性用レスキュー簡易寝袋×1
女性用金銀レスキューシート各×1
マスクケース×1
マスク×2
eco 便利バッグ×1
防災のしおり×1

女性の目線に立ったグッズが取り揃えられている。
マスクなどはすっぴんを隠すためにも使える。

女性ならではの
グッズが満載!
集団避難生活を送るこ
とになると、プライベート
な空間の確保が難しい。
トイレ用の目隠しポンチョ
は、トイレ以外にも着替
えのときに重宝するだろ
う。軍手やタオルがピン
ク色なもの、震災時に
かわいらしいものがある
というだけで、気持ちに少
し余裕が生まれる。



衛生対策や、防寒対策など
充実のラインナップ!

POINT!

ちょっとしたプレゼントにも

こちらのリュックバッグには、名前を入れてもらうこ
ともできる。防災グッズは、買おうと思ってもなかなか
が買わないという人も多いため、プレゼントとして送
るのもオススメ。もらった人は、それを機に防災に
ついて見直してみよう。



ポウエキ

女性の為の防災25点セット

実勢価格:5,360円

オフィスに置いておけば いざというときも安心!

髪が洗えないとき
ヘアゴムが
大活躍する!

品数
22点



内容物リスト

非常用持出袋×1
ブランケット×1
フェイスタオル×1
軍手×1
ID ホイッスル×1
カラビナリング×1
ヘアゴム×2
歯ブラシセット×1
携帯用トイレ×1
マスク×1
防災用ウェットティッシュ×1
水500ml×1
カンパン100g×1
ソーラーダイナモライト×1
ヘアブラシ×1
給水袋3L×1
使い捨てカイロ×1
ミラーソーイングセット×1
生理用ナプキン×8
綿棒×1
絆創膏×1
防災の心得×1

無駄のない内容物は、どれも実用性の高いものが
かり。防災の心得は事前に目を通しておこう。

エピオス

棚に入る A4サイズの 非常持ち出しセット

実勢価格:4,231円

オススメ

POINT!

A4サイズに収まるサイズ!

購入時は左の写真のような箱に収まっている。オフィスの棚や、デスクの引き出しなどに入れておくのに丁度良いサイズだ。実際に使う際には、箱に入っていたものを付属の非常用持出袋に入れて持ち歩けるのも便利。



被災した女性が
必要としたグッズたち
実際に被災した女性たちの中で、「あればよかった」という声が多かったのが、生理用品や、使い捨てカイロ、ウェットティッシュなどだ。また、長期間お風呂に入ることができなくなつた際には、ヘアゴムを髪をまとめておくことで快感を減らすことができる。このセットにはこれらのグッズがすべて入っているが、食料が少ないので別に用意しておくといい。

赤ちゃんのご飯に 重点を置いたセット



お母さんの不安を
減らせるベビーフード

赤ちゃんがいるなら
離乳食は絶対必須!

乳幼児がいるとき、避難生活で特に困るのが食事だ。大人用のものでも加工すれば食べさせることができるが、ライフレインが停止していても、加工するのも難しい。こちらのセットは、乳幼児の食事に重点を置いたセット。買いたすなら、防寒グッズや、オムツの変わりになる圧縮タオルなどが良いだろう。

内容物の一部を紹介

赤ちゃん和妈妈を守る防災ノート×1	ベビーミルクローション 120ml × 1
オリジナルネームタグ×1	トイレで使ったそのまま流せるおしりナップ×22枚
母乳パワープラス(錠剤・90粒入)×1	明治ほほえみらくらくキューブ×16袋
母乳実感 哺乳びん×1	天使のはく ビュアベール フライスコンビ着×1
ミルクボンS(顆粒タイプ・20本入)×1	携帯充電もできるラジオ付きダイナモライト×1
ベビーフード(豆腐ハンバーグ)×1	ホイッスル×1
ベビーフード(鯛の五目焼き込みごはん)×1	トイレの凝固剤×10
ベビーフード(白身魚のたんこ)×1	カロリーメイト各種
ベビーおやつ(小魚せんべい&ひじきせんべい)×1	非常食各種

食料が多めに入っているのが特徴。赤ちゃん用だけでなく、大人用の食料も入っている。上記の他に、歯磨きナップやマスクも入っている。

CONCENT

赤ちゃん和妈妈を守る 防災セット

実勢価格: 15,600円

品数
32点



オススメ

総重量2.4kgだから 子どもでも楽に背負える

内容物の一部を紹介

ダイナモ多機能ライト×1
5年保存水 500ml × 2
えいようかん 60g × 5
5年保存缶詰パン 100g × 1
アルミブランケット×1
アルコール除菌ジェル×1
緊急用呼び笛(1Dカード付き)×1
カイロ×2
三角巾×1
マスク×1
緊急時連絡シート×1
はさみ×1
包帯×1
毛抜き×1
綿棒×10

他にも絆創膏や、安全ピン、ガーゼなどのケガに対応できるグッズが入っている。

子どもに安心な 機能が充実している

リュックそのものに耐火性、防水性を備えている。また、3カ所に反射材、上部に暗闇で光る蓄光材が付いており、暗闇でも視認性が高まる。一方、中身は大人用と重複しているものもあるため、 unnecessaryなものは取り出し、代わりに必要なものを入れておこう。



子どもでも背負いやすい
幅広ストラップ!

防災防犯ダイレクト キッズ防災セット

実勢価格: 14,040円

品数
24点



事前対策編



ピースアップ

車載用防災セット(3人用)

実勢価格: 8,580円

災害時以外にも役立つアイテムが!
車のトランクにひとつ入れておくのにオススメなのがこちら。バッグ自体にも三角表示板としての機能が備わっている。また、携帯用トイレなどは、携帯用トイレなどとは、携帯用トイレなどとは、常備しておくことで活躍するだろう。ただし、使用したあとは、補給しておかないと、いざというときに困ってしまうため、注意しよう。

内容物リスト

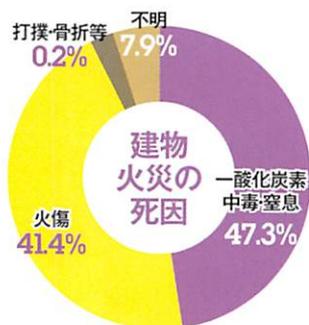
5Wayレスキューライト×1	ケース付耳せん×3
オールラウンドマルチツール×1	携帯用トイレ男女兼用×3
ホイッスル・コンパニオン付きファイアースターター×1	携帯用ミニトイレ×3
レスキューシート×3	軍手×3
防災用ウェットティッシュ20枚入×3	乾電池 単3 (2個) × 3
エイドクルー×1	貼るカイロ×3
10年保存水×3	水に流せるペーパー×3
7年保存フリースドライビスケット×3	歯ブラシセット×3
アイマスク×3	

車内に一泊する分には、どうにかなる内容だ。食料がビスケットだけ、というのはやや心もとないので、買いたすのも良いだろう。

車をよく使う人は 積んでおけば安心!

2 発生直後 編

発生直後の対応が生死を分ける!



災害発生時にいかに的確に対処できるか！

災害に備えていても、いざ大きな地震が発生すると、どうなるかはわからない。発生直後にいかに自身が置かれた状況にうまく対処できるかが大切となる。どんなときにも、充電不要のラジオライトや、救助を呼ぶための笛を持ち歩いているだけで、災害時のトラブルに対処しやすくなる。

また、地震で怖いのは二次災害だ。建物内にいる場合は地震によって火災が発生するケースが多い。火災のときにあると便利なのが消化器だ。火元に投げるだけで使えるタイプのものがあり、火が広がるのを阻止するのや、進路の確保に重宝するだろう。また、火災でもっとも多い死因は煙によるものだ。煙の対策は生死に関わる重要な要素となる。これらの対策を用意し、的確な行動をすることで、生存率は大きく上がるだろう。

[被災者の声を聴く]

3 電池がなかったけど…

地震が起きて避難しなきゃってときに、まさきにラジオライトを手に取りました。自分で充電できるので、電池の心配もいらないし、ラジオも聞けてとても助かりました。



1 慌てず消火できました

地震で調理中の天ぷら油に、炎が引火しました。鍋に入れるだけの消火グッズを買っていたので、その場ですぐに消火でき、被害を最小限に抑えることができました。



4 助けを呼ぼうとしたが…

地震で倒れてきた棚に挟まれて動けなくなりました。助けを呼んだのですが、気付いてもらうまでに時間がかかりました。それ以来、常に笛を持ち歩くようにしています。



2 車から無事脱出できた

車での移動中、地震が起きて近くのビルが倒壊。瓦礫に挟まれて、ドアが開かなくなりました。幸い、大きなケガはなかったので、ハンマーで窓を割ることで逃げられました。



[その他にも用意しておきたいもの]

- ハンゴ
- 防災マスク
- ロープ
- ハーネス
- ヘルメット
- その他

高所からの
脱出ツール



マンション火災時に 高所から脱出する方法

火災現場で下の階が炎に包まれているときに役立つ、ベランダから直接外へ脱出するツールを紹介!

ケーブルを使って建物の 外壁から安全に脱出できる!

SkySaver Inc.

SkySaver
SKS260

実勢価格: \$1,049.00

お勧め度

B



ケーブルの長さ

80m

重量

11.7kg

最大荷重

135kg

建物の外壁をつたって、地上へと避難できる

ケーブルの長さがことなる3種類のSkySaver

モデル	ケーブルの長さ	重量	荷重要量
SKS 80	25m	約 8kg	30-135kg
SKS 160	50m	約 10kg	30-135kg
SKS 260	80m	約 11.7kg	30-135kg

ハーネスに足を通すようにリュックを背負い、全面のベルトを固定して装着する。

SkySaverには3つのモデルが用意されている。それぞれ、ケーブルの長さが違うので、自身が住んでいる部屋の高さに合わせてモデルを選ぶ。

ケーブルの先端にある
カラビナをひっかけるだけ!



ハーネスを着用し、ケーブルの先端にあるカラビナを窓やベランダ付近に引っかければ準備完了だ。

マンションやビルの外壁を伝って外へ!
ビルやマンションで火災が起きたときに役立つのが、「SkySaver」。リュックサック式のハーネスで、なかにケーブルが内蔵されている。ケーブルの先端のカラビナを、窓やベランダに引っ掛ければ、外壁を伝

って建物から避難することができる。煙などで屋内からの脱出が難しいときの救世主となるだろう。ケーブルが25mのもので、およそ4階分の高さに対応している。最大で80mのケーブルの製品もある。

発生直後編

頑丈で収納も楽な
避難用ハシゴ
「KL-2S」はシンブルな折りたたみ式の避難はしごだ。取っ手の部分をベランダ等に引っ掛けて、ハシゴを降ろすだけで簡単に使用できる。折りたためるので、使わないときはコンパクトにまとめておけるのもポイント。最大荷重が454kgと耐久性も高いので、荷物を持って避難することもできる。

はしごの長さ

3.96m

重量

3.2kg

最大荷重

454kg

お勧め度

A

ANS
避難はしご(2階用)
KL-2S

実勢価格: 14,800円



折りたためるので、収納に場所をとらない。

さらにコンパクトなアイテムも!

トヨー消防工業株式会社

ステップダン

実勢価格: 7,884円



よりコンパクトな「ステップダン」という商品もある。ハシゴの長さは約4.6mの2階用。ただし、横幅が狭く、やや扱いづらい。

ベランダからの
避難に最適なハシゴ!

ハシゴを引っ掛けて
ベランダから避難!

消火器



火災の被害を最小限に抑えられる消火器!

火災の発生時に発生元をすばやく消火して、大災害になることを防ぐための消火グッズがコレだ!

予期せぬ火災にすばやく対応できる! 自宅で突然火があがったときに、とつさに消火器を使うのは難しい。そこでオススメしたいのが、「ファイヤーセイブ」だ。袋に入っているボトルのフタを外して、そのまま火元に投げつけるだけで、簡単に消火できる。火元に近づく必要がないので、安全に使用できる点も嬉しい。

★★★★★

オススメ

FIRESAVE
JAPAN TECHNOLOGY
THROWING TYPE FIRE EXTINGUISHER 650ML
投てき型消火用具

使用方法 HOW TO USE

- フタを外す
Open the lift
- ボトルを取る
Take the bottle out
- 火元に投げつける
Throw at the fire

Save your lives

ファイヤーセイブ

お勧め度 **A**

フタを外して炎に投げればすばやく消火!

ファイヤーセイブ

実勢価格:4,557円

消火器よりも簡単に使える消火グッズ!



台所だけではなく、タバコや静電気、地震など、火災はいつ起きるかわからない。事前の備えが大切だ。

箱のまま入れるだけですばやく消火!

鍋に入れるだけで簡単に消火できる

目を離れたスキに天ぷら鍋が発火したなんてことはよくあるケース。そんなときにすばやく対応できるのがこのアイテムだ。箱のまま鍋に放り込むだけで簡単に消火できる。コンロのそばにひとつ置いておけば、安心だ。

天ぷら鍋に入れるだけ



天ぷら鍋の発火が、大きな火災に繋がることもある。もしもの場合に備えておこう。

天ぷら火災発生時に箱のまま入れるだけ

お勧め度 **A**

ファイテック

天ぷら火災用消火用具

実勢価格:790円

引火の危険がある家具にシュッと一吹き!

カーテンなどの布製の家具や、台所近辺の紙の箱等は引火の可能性が高いので、対策しておくとうい。

お勧め度 **A**

Falcon

防災スプレー

ファルガード

実勢価格:2,578円

炎が広がるのを予防

「防災スプレーファルガード」は紙や衣類に吹きかけることで、燃えにくくするというアイテム。消火用のアイテムではないが、火災が発生したときに、炎が広がらないよう準備しておくことも大切だ。



消火効果は水の10倍！
使いやすい消火用具！

ボネックス
投げ消すサット119
エコシヨルダータイプ

実勢価格:5,400円



コンパクトサイズ

サイズは500mlのペットボトルとほとんど同じ。重さもさほど変わらないので、誰でも扱うことができる。

高い消火性能で非常時に役立つ！
保護カバー付きで
保管が簡単な投てき消火器
こちらも、火元に投げ込んで消火するタイプの消火グッズ。水の10倍の消火性能を持つ。ただし、袋から出したあとに、保護カバーを外さなければならぬので、使用にひと手間かかる。

火元に投げるだけ！
老若男女だれでも使える

ファイテック
消化用具
投てき用 F
実勢価格:5,480円

お勧め度
B



電気火災にまで対応！
普通火災から油火災



火元に投げ入れるだけで消火できるアイテム。非常に割れやすいボトルになっており、地震などの緊急時に、棚から落ちた際には、かたてに消火剤を散布してくれる。

割れやすいボトルで
地震発生時に役立つ

大判のクロスを火元に被せて消火



ガラス繊維が
炎を鎮める！

火元に被せることで消火するクロス。ガラス性の繊維を使うことで、高い消火性能が実現。ガラス性なので、使うときは手袋を使おう。

ファイブ
ストップファイヤークロス
実勢価格:855円

オシャレなデザインの
天ぷら鍋消火グッズ
袋のまま火元に入れるだけで消火できるアイテム。天ぷら鍋の発火など、小規模の炎を消火する際に役立つ。バッテリーが、消火剤とわかりづらいのが難点。



天ぷら鍋の発火に
即座に対応できる！

ファイヤーセイブ
天ぷら鍋火災用
消化用具
実勢価格:648円



炎にシュツと
吹きかけて消火！
スプレータイプの消火グッズ。天ぷら鍋くらいのサイズに利用できる。スプレータイプなので、鍋に入れるタイプと違い、少し離れた位置から使える。

ヤマトプロテック
エアゾール式簡易消火具
直撃消火 AE-400
実勢価格:855円

火元から離れて
使えるスプレータイプ

投げやすいデザインの消火グッズ！



投げやすい
ボール型！

火元に投げ入れるタイプの消火グッズ。ボトルタイプのものに比べ、球形で投げやすい。2つでおよそ、ボトルタイプ1本分の効果。

メディブラン
消える魔球
maQ-2
実勢価格:4,680円



防煙グッズ



火災現場で煙から身を守るためのグッズ!

火災での死因で非常に多いのが一酸化炭素によるもの。煙をいかに対策するかが非常に重要だ!

火災の際、もっとも気を付けなければならないのが煙だ。この「セーバー」は、一酸化炭素および有毒ガスを化学物質によってフィルタリングし、呼吸可能なものに変える呼吸器だ。フィルタリング機能は最大で5分間継続できる。この5分間が生死を分けるかもしれない。

化学物質フィルタリングで5分に渡って呼吸を確保!
くわえ口の反対側には暗闇を照らすライトを搭載



呼吸器の反対側にはライトが搭載されている。呼吸を確保しつつ、安全に進むことができる。



煙や有毒ガスを
フィルタリング!

セーバー
セーバー

実勢価格:13,590円

セーバーの使用方法



オレンジのキャップを外すとフィルタリング機能が可動するので、白い突起部分をくわえよう



透明なカバーを外し、付属の金具を鼻に着用して鼻呼吸を封じる。

火の粉から頭部を守れる!

火災から逃げるときに

ガスマスクのようなデザインで、視界を確保しつつ、炎から頭部を守ってくれる。



KIKAR
防災マスク

実勢価格:3,299円

マスクタイプのウェットティッシュ

煙を吸い込むのを防ぐ!

ウェットティッシュに耳掛け紐がついた商品。場所も取らないので常備しておきたい。



オススメ
非常用
ウェットティッシュマスク

ピースアップ
非常用

実勢価格:260円

かぶるだけで簡単に煙対策!

使い方は一目瞭然!

「スモークシャットアウト」同様、袋タイプのフード。こちらは一辺を抑えるだけで良い。



東京都葛飾福祉工場
SBKけむりフード

実勢価格:440円

煙や炎から身を守りつつ逃げ出すときに最適!

株式会社ワタベ

ライフキーパーS

実勢価格:8,618円



お勧め度
A

視界を確保しよう!
避難のために煙が充滿している中を進まなければならぬこともある。煙の中を進むにあたり、大変なものは目を開けていること。そこで、オススメなのがこの。頭にかぶるタイプなので、煙を吸い込むことを防ぎつつ、視界を確保できる。



難燃性ポリイミドフィルム性で、400℃の飛び火などから頭皮を守ってくれる。

脱出
ツール



車から出られない際の 脱出用ハンマー

洪水や津波などで車に閉じ込められ、脱出しなければならない場合に備えて用意しておきたいグッズ。

車に常備したいハンマー

お手頃価格の脱出ツール

車の窓ガラスを割るためのハンマー。取っ手には蛍光パーツが使われており、暗所でも見つけやすい。値段もお手頃なので、車に常備しておくのをオススメする。



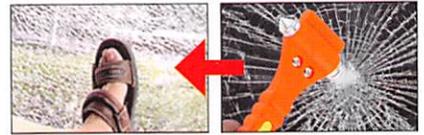
お勧め度
A

MATCC

緊急脱出ハンマー

実勢価格:899円

ハンマーの使い方



ひびを入れたら、蹴って割ろう。

こちらにも車のドアポケットに置く、手頃なサイズのハンマー。ハンマー以外にも、斧・ウイヤーカッター・クランプ・ハンドル・リターンズスプリング・小刀・のこぎり・針はし・プラスチックドライバー・ライフ・六角レンチ・栓抜き・マイナーストライバーといった、さまざまなツールを備えている。緊急時以外にも使用できるマルチツールだ。

18のツールを備えた脱出ハンマー!

車の脱出以外にも
いろいろな用途で使える!



CHECK POINT!

Onvian

緊急脱出ハンマー

実勢価格:1,199円

お勧め度

B

さまざまなツールを
備えた便利ハンマー

ハンマー部やグリップ部に
さまざまなツールを搭載!



ハンマーの裏側には斧が、グリップの部分には多数のツールが内蔵されている。

USB充電器が緊急時に 脱出ツールに早変わり!

BEST BUY

お勧め度

A

便利な機能



外せなくなったシートベルトを切り取るためのカッターを内蔵。



緊急時でなくとも、USBを繋ぐタイプの充電器として使える。

普段使いも可能な 多機能ハンマー

緊急時に窓ガラスの破壊や、シートベルトを切り取るのに使えるマルチツール。普段はUSBの充電器としても利用できるので、災害時でなくても役に立つのがポイント。ハンマー部は内部にバネが搭載されており、実際の力以上の威力が発揮される。

車の窓も簡単に
割れる!



STINGER

シガレットUSBチャージャー ステインガー

実勢価格:4,090円

発生直後編

ベランダからの脱出用にも！

ロープ & ハーネス



ハーネスとロープは脱出ツールにも使える！

火災時にベランダから逃げるときや、氾濫した河から人を救い出すときなど、多目的で使えるツール。

カラビナ付きで使いやすい！

くくる時間を短縮できる！

ロープの先にカラビナが備え付けられているタイプ。カラビナを引っ掛けるだけで良いので、ロープをくくる時間を大幅に短縮できる。



Xben
多目的ロープ
実勢価格:5,800円



お勧め度
A

Likorlove
クライミング ザイル
実勢価格:5,400円

腰にロープを装着できる！

ロープとセットで！

ロープを利用するときがあると便利なのがハーネス。ロープとセットで用意しよう。



Fusion Climb
ケンタウロス
実勢価格:6,323円



ハーネスと併用する際は、付属のカラビナを使う。

クライミング用の頑丈なロープ
クライミング用のロープ。人ひとりを支えるには十分すぎる強度を誇る。ベランダの手すりにくくり付けて、建物の2〜3階から脱出できる。

ホイッスル



ケガで動けないときの命綱となるホイッスル！

災害発生時に、周囲に自分の居場所を伝えて助けを呼ぶときに役立つ、便利なホイッスルを紹介！



お勧め度
A

コクヨ
防災用救助笛 防災の達人
実勢価格:382円

携帯しやすい高性能救助笛



キャップ付きなので、吹き口を清潔に保てる。

2種類の音で助けを呼ぶ！
クリップ付きで、衣服に付けることができ、服に付けることができ、聞こえやすいという、2種類の音を同時に出すことができる。

笛とロープが一体化したグッズ

さまざまな場面に使える

腕輪として身に付けられるホイッスル。編み込みを解けば、ロープとしても使えるので、さまざまな場面で役に立つだろう。



ロコス
ブレードロープ
実勢価格:1,200円

緊急時に自分の居場所を教える

シンプルで使いやすいブザー

引っ張るだけで大音量のブザーが鳴り響く。災害時に自分の居場所を知らせるときに役に立つ。



SOEKAVIA
防犯ブザー
実勢価格:1,566円

ラジオ
ライト



ラジオとライトを 併せ持つ便利グッズ

大震災などではスマホの電波が届かなくなることも多い。災害時にはラジオライトは必須アイテムだ!

防犯サイレン搭載で
救助を呼ぶことも!
停電などで暗くなった建
物内や、街中を歩くときに
欠かせないのがライトだ。
なかでも、災害時に役立つ
のが、ラジオ機能を搭載し
た「ラジオライト」だろう。
Lovtenのラジオライ
トは、手巻き式なので、電
池切れの心配不要。また、
USBソケットもあり、スマ
ホを充電することもでき
る。防犯サイレン機能もあ
り、助けを呼びたいときに
も役立つ。



BEST BUY

CHECK POINT!

災害時に役に立つ
小型のラジオライト

Lovten

ラジオライト

実勢価格:2,780円

お勧め度
A

スマートフォンの充電が可能



USBケーブルが接続できるので、スマー
トフォンの充電にも使える。 ラジオライト本体に電池がない場合でも、
ハンドルを回せば充電可能だ。

発生直後編

LEDライトが周囲を明るく照らす



USB充電も
できる!

LEDライト搭
載で、とてもパワ
フルなラジオライ
ト。USBケーブ
ルのソケットもあ
り、スマートフォン
などの充電にも
対応している。

SOMECOOL
LEDラジオライト

実勢価格:3,980円

Coolist

**ソーラー
デスクライト 609**

実勢価格:3,480円

チャンネル合わせが
らくらくできる
懐中電灯ではなく、デ
スクライトタイプのラ
ジオライト。オートサー
チ機能搭載で、ラジオの
チャンネル合わせが簡単
なのも特徴。もちろん、
ハンドル操作で充電可。



デスクライトタイプの
変わったラジオライト

ソーラーパネルと
ハンドルでダブル充電!



オススメ

ソーラー
パネル付きで
日中に充電できる!

アオヤギコーポレーション
グローリーラジオライト

実勢価格:3,980円



ハンドルを回すことで点灯で
きる。電池切れの心配
がない。

LEDライトが
強力な光を放射!
LEDライト搭載で、非
常に強い光を放射できる。
もちろん、AM・FMラジ
オの両方を受信できる。持
ち手にソーラーパネルが付
いており、日中ならハンド
ルを回すことなく充電する
ことが可能。

ヘルメット



落下物から頭部を守る高性能ヘルメット!!

落下物から頭部をガードするヘルメットがあれば、危険地帯でも安全に避難できる。

厚手で望遠機能付きの防災頭巾が後頭部も保護！
ほとんどのヘルメットが頭部のみを守るのに対し、この「タタメットズキン3」には、防災布製の防災頭巾を内蔵しており、頭部だけでなく後頭部までしっかりと保護してくれる。ヘルメット部分は、その名の通り折りたたむことができ、ワンタッチで立体化することができる。ぜひ一つ持っておきたい逸品だ。



後頭部を防火

ズキン付きで後頭部と首もしっかりとガード

肩まで覆ってくれる防災布製のズキンが火の粉などを防いでくれる。

株式会社イエロー

防災ズキン付き折りたたみ式ヘルメット タタメットズキン3

実勢価格:3,000円

即座に立体化!

左右のレバーを下げるだけで



瞬間組立て可能で
防災頭巾付き!

ワンアクションで高硬度の防災ヘルメットに変形可能!!



机の引き出しやバッグの中に収納しやすい

お勤め度

A

折りたたみ時はなんと

厚さわずか45ミリ!

押すだけのワンタッチアクションでヘルメットに
折りたたまれたメットの端を、内側に向かって押すだけで変形するという、簡単かつ迅速な組み立て方式が特徴の組み立て式ヘルメット。折りたたみ時の厚みが45ミリと省スペースで、重さもわずか372グラムと軽量。靴の中に1つ忍ばせ、緊急時の備えとしておこう。

カラーバリエーションも豊富!!

グレー ライム オレンジ



ホワイトに加え、グレー、ライム、オレンジと、カラーバリエーションも豊富だ。

トヨーセフティー

防災用折りたたみヘルメット BLOOM II

実勢価格:3,980円

オススメ

クリアファイルが
防災メットに!?

ファイルを広げて被れば...

簡易的な傘型ヘルメットに!



お勧め度
B

株式会社マキトー・コンフォート
A4シェルター・タフ
実勢価格:2,700円

オススメ



ファイルの中には、LEDライト、ホイッスル、多目的ホリエテレンシートを内蔵。メットはファイルに装着するタイプです。

極薄の防災を靴に
1つ常備しよう!

一見どこにもあるようなA4型のクリアファイルに見えるが、ファイルを開いてバンドを頭と首に巻いて被れば、なんと防災ヘルメットに早変わり! 傘型の形状が、ガラスなどの落下物から頭部を保護してくれる。収納時の厚みがわずか18mmと薄いので、靴や机の中に入れておいてもまったく邪魔にならない。

頭頂部をクルッと回せば
一瞬でヘルメットに!!

収納時には高さが
半分に!!

頭頂部をクルッと回すだけで、本格的なヘルメットに変形してくれる「携帯防災用ヘルメット Crubo」。折りたたみ時には高さが半分になるため、本棚などにも収納しておくことができる。作りもしっかりしており、非組み立て式のメットと比べても遜色ない。

頭囲	47-52 cm
重量	420 g
高さ	80→140 cm

オススメ



子どももお年寄りも
クルッと回すだけ!

簡単組み立てで
緊急時にも
即座に対処!

谷沢製作所
携帯防災用
ヘルメット Crubo
実勢価格:3,220円

谷沢製作所
クールヘルメット 送風機内蔵
ヘルメット KAZE7

実勢価格:32,994円



暑い場所でも
頭部だけは
クールに!!

CHECK POINT!

メット前面に送風機が取り付けられており、蒸れやすいメットの中を涼しくしてくれる。



お勧め度
B

CHECK POINT!

電池ボックスは外付け。胸ポケットなどに入れておけば邪魔にもならない。

頭部をクールにガード!
落下物によるケガだけでなく、ヘルメット前面に搭載された送風ファンにより、内部の温度上昇も防いでくれるヘルメット。気温の高い時期に被災した場合など、これが1つあると熱中症対策にもなるだろう。

内蔵送風機で頭部を
守りつつ冷却!

慌てず騒がず慎重に。安全地帯まで無事たどり着くために

3 避難時編

突然の災害発生!! そのときどうすれば…?

災害発生時、
心に余裕を持つために

出勤中、睡眠中、散歩中：災害は突如として、我々に牙をむく。その瞬間、そして直後にどんな行動を取るかが、自分と家族の命運を左右するのは言うまでもない。東京都総務局総合防災部防災管理課が掲げる「地震発生時の行動（外出時）心得5か条」には、

- ①頭を保護し、危険なもの避ける
- ②係員の指示に従い行動する
- ③自動車はすぐに左に停車させる
- ④危険地域からは即座に避難する
- ⑤最小限の持ち物と徒歩で避難する

と、記されている。一見、当たり前のことのようにだが、パニック状態に陥ってしまうと、そんな「当たり前」ができなくなってしまうことは想像に難くないだろう。そのようにならないためには日頃から準備を整え、心に余裕を持つておくことが肝要。本章では災害発生直後から、安全地帯にたどりつくまでに必要と思われる「避難グッズ」を取り揃えた。慌てず、前述の「5か条」に則した避難行動が取れるように、本省で必要なグッズを確認し、どんなときにも心に余裕が持てるように努めて欲しい。

[被災者の声を聴く]

3 避難所がわからなくて…

もしも外出先で被災してしまった場合、避難所の場所がわからず往左往右…などということも起こり得る。どこにいても安全地帯がわかるようにスマホに防災誘導アプリを!!



防災アプリの使い方を必ず確認!

スマホのGPSさえあれば世界中のどこで被災しても避難できるよ!



1 落下物でケガをした…

東日本大震災発生時、都内中心部ではビルからの落下物でのけが人が相次いだ。携帯型のヘルメットなどを常備して、高所からの脅威に備えよう。



折りたたみ式の薄型ヘルメットなどは鞆に入れてもかさばりませんよ!



頭部を守るものを
用意しておこう

4 けが人が出てしまった…

大規模災害直後では例え身内に重傷人が出てしまっても、救急車が来てくれる可能性は非常に低い。自分たちだけでけが人を安全に搬送できるよう、担架の用意を忘れずに!



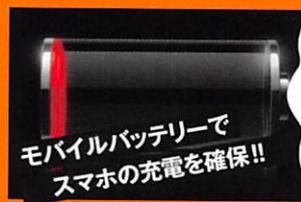
迅速で安定した搬送こそけがを救った方の命を救うかもしれません



安価な家庭用担架でも充分!!

2 携帯の充電が切れて…

避難時にスマホが使用可能であれば、生存に関わるような重要な情報を入手できるかもしれない。モバイルバッテリーの携帯は必須と心得よう。



モバイルバッテリーでスマホの充電を確保!!

充電が切れないようにバッテリーは常に携帯しておきたいですね



[その他にも用意しておきたいもの]

- 超小型モバイルバッテリー
- 充電可能な防災自転車
- 防水ライト
- 折りたたみ式ヘルメット
- LEDヘッドライト
- 緊急用メガネ
- 地震速報アプリ
- 耐熱防災手袋
- 筆記用具

アプリ



防災アプリで緊急情報をいち早くキャッチ!!

大規模災害下では情報の有無が生死を分ける。防災アプリで最新情報をすばやく手に入れよう

災害だけでなくJアラートにも対応!



プッシュ通知で危険を回避!!

現在地と設定した地域で発生した地震、台風、警報、避難勧告などを、まとめて通知してくれる防災アプリ。Jアラートにも対応。

オススメ

Yahoo Japan Corp.

防災速報 地震、津波、豪雨など、災害情報をいち早くお届け

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.yahoo.android.emg&hl=ja>

信頼性の高いNHKの緊急情報!!



災害発生時はライブ放送も

NHKの緊急情報アプリ。一般ニュースから災害緊急情報まで、幅広く掲載している。緊急時にはライブ放送を見ることもできる。

NHK (JAPAN BROADCASTING CORP.)

NHK ニュース-防災

<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.or.nhk.news&hl=ja>

避難時編

現在地から一番近い避難所へ誘導



オフラインでも使える

緊急時には真っ先に起動!!

自治体や国土地理院のデータをもとに、全国の避難場所を網羅している避難誘導アプリ。オフラインでも利用可能だ。

株式会社 SOZO

地震速報 防災避難所情報 by みたちょー電波が無くても避難誘導

<https://play.google.com/store/apps/details?id=info.mitacho.ShelterAR&hl=ja>

スマホが防災スズーに!!



閉じ込められても大丈夫!!

災害発生時、瓦礫の下などに閉じ込められた際、自分の居場所を音やメールで知らせることができる。モジュール信号機能付き。

大音量で自分の場所を周知!!

a22

緊急事態警報

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.a22neko.boooz&hl=ja>

大切な人の安否が確認できる



オススメ

登録者の伝言を確認!!

災害時、事前に登録していた人物と伝言を送り合えるというアプリ。家族や知人とはぐれてしまっても、互いの安否を確認できる。

FARBeyond LLC

災害伝言板と防災施設情報の共有ガイドMAP

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.weapon6666.disaster>

さまざまな防災ツールが1つに!!



東日本大震災経験者作成!!

2011年に発生した東日本大震災の経験者が作成した防災マルチツールアプリ。被災時に必要な機能が盛りだくさんだ。

宮城県工業高校 情報研究部 ツール

iSHelper (アイシelper) ~情報の防災袋~

<https://play.google.com/store/apps/details?id=mth.irc.ishelper>

防災
マップ



外出先で被災しても 無事に帰宅&避難!!

避難所や帰宅までのルート選びのヒントが記された、高精度な防災マップを紹介しよう。

岩波書店

防災・減災につながる ハザードマップの活かし方

実勢価格:2,592円

お勧め度
B

鈴木康弘 編

防災・減災につながる ハザードマップの 活かし方

岩波書店

マップの活用方法を紹介!
意外とわかりにくい自治体発行のハザードマップの見方や、コンピュータやスマートフォンを用いた発展的な活用方法を解説している。

ハザードマップを有効活用するために

外出先でも万全の対策!
大震災に備える

帰宅支援マップ

一時待機後に動く 首都圏版

全ルート
現地調査
1:30,000

1:15,000

昭文社

帰宅支援マップ 首都圏版

実勢価格:864円

緊急時に徒歩で帰宅するために!
帰宅困難者が徒歩で帰宅する場合の安全をサポートする首都圏の防災地図。すべて実路調査に基づいており、安心&迅速に帰宅するための帰宅支援ルートを紹介している。

これがあれば帰宅難民にならない!

防災
自転車



多機能自転車で スムーズな避難を

充電機能やノーパンクタイヤなど、防災に関する多彩な機能を搭載した自転車で迅速に避難しよう。

コンピュータ内蔵回生モーター



発電機能を持つ「回生充電機能付ダイレクトドライブモーターユニット」を搭載。本体を「充電モード」にすれば漕いだだけ蓄電してくれる。

発電機能搭載!
防災する
ハイテク自転車



特殊素材入りタイヤで
絶対にパンクしない!

ペダルを漕げば
電力が発生!

最新技術盛りだくさんの防災自転車!
アシスト機能と充電機能を併載した「回生充電システム」や、空気ではなく「軽量弾力性樹脂」を注入した「ノーパンクタイヤ」など、ハイテク技術を搭載。避難時のみならず、避難所での生活でも役立つこと間違いなしだ。

東部

エアロアシスタント

実勢価格:182,000円

バッテリー容量	重量	充電時間
6.6 A/h	22 kg	3 h

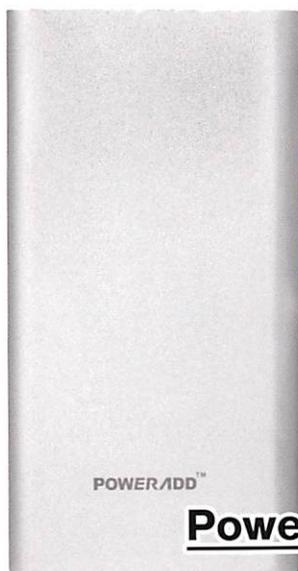
**ポータブル
バッテリー**



いざというときのため バッテリーの常備を!!

避難時に必要な電力を確保するため、ポータブルバッテリーの常備は必須と心得よう!!

2.4Aの高出力電流で急速充電!!



充電時間が通常の1/2に
ほとんどのモバイルバッテリーの出力電流は1Aだが、こちらは2.4Aと倍以上。充電時間が約半分になるぞ。

出力(合計)	保証期間	重量
3.4A	24ヶ月	308g

おすすめ

**Poweradd
Poweradd Pilot 2GS**
実勢価格:1,699円

財布に入る!!



8.3cm×5cmの極小サイズなので余裕で財布に入る。

一般的なカードと同サイズのバッテリー。スマホ1時間分の電力と、容量は小さいが、1枚財布に忍ばせておけばいざというとき役立つだろう。

お勧め度
A



**Hammacher Schlemmer
クレジットカードサイズの
携帯電話充電器**
実勢価格: 5,090円

携帯に便利なクレカ型バッテリー!

避難時編

iPhoneなら10回分! 同時に3台まで充電できる!

大容量
ハイパワー
バッテリー!!



公称電圧	5V
重量	460g
蓄電容量	30000mAh

**iMuto
30000mAh 大容量
3 USB ポート搭載 携帯充電器**
実勢価格:4,980円

大容量と複数端子接続の最強バッテリー
3万mAhの大容量で、iPhone7なら10回分、iPad Airなら2回半分フル充電できるモバイルバッテリー。災害時に電力の提供が途絶えた際にもこれひとつあれば、しばらくスマホの電池切れの心配はないだろう。また、出力用のUSBを3基搭載しているため、同時に3台まで充電可能だ。さらに、電池の残量は本体の液晶表示で確認できるため、残容量を把握しながら、計画的に使用することができる。

出力用のUSBを3基搭載
3台同時に充電ができる!



写真はiPad、iPhone、Androidを同時に充電している様子。これがあれば緊急時に困っている人を助けることもできるだろう。

防災マップ



外出先で被災しても 無事に帰宅&避難!!

避難所や帰宅までのルート選びのヒントが記された、高精度な防災マップを紹介しよう。

岩波書店

防災・減災につながる ハザードマップの活かし方

実勢価格:2,592円

鈴木康弘 編

防災・減災につながる ハザードマップの 活かし方

マップの活用方法を紹介!
意外とわかりにくい自治体発行のハザードマップの見方や、コンピュータやスマートフォンを用いた発展的な活用方法を解説している。

お勧め度
B

ハザードマップを有効活用するために



緊急時に徒歩で帰宅するために!
帰宅困難者が徒歩で帰宅する場合の安全をサポートする首都圏の防災地図。すべて実路調査に基づいており、安心&迅速に帰宅するための帰宅支援ルートを紹介している。

昭文社

帰宅支援マップ 首都圏版

実勢価格:864円

これがあれば帰宅難民にならない!

防災自転車



多機能自転車で スムーズな避難を

充電機能やノーパンクタイヤなど、防災に関する多彩な機能を搭載した自転車で迅速に避難しよう。

最新技術盛りだくさんの防災自転車!

アシスト機能と充電機能を併載した「回生充電システム」や、空気ではなく「軽量弾力性樹脂」を注入した「ノーパンクタイヤ」などを搭載。避難時のみならず、避難所での生活でも役立つこと間違いなしだ。

コンピュータ内蔵回生モーター



発電機を持つ「回生充電機能付ダイレクトドライブモーターユニット」を搭載。本体を「充電モード」にすれば漕いだ分だけ蓄電してくれる。

発電機能搭載!
防災する
ハイテク自転車



ペダルを漕げば
電力が発生!

特殊素材入りタイヤで
絶対にパンクしない!

東部

エアロアシスタント

実勢価格:182,000円

バッテリー容量	重量	充電時間
6.6 A/h	22 kg	3 h

ヘッド
ライト



両手を使わずに周囲を照らすヘッドライト

災害が発生し停電しても、ヘッドライトがあれば両手を空けたまま安全に行動することが可能だ!!

4つの発光モードを搭載

Doatry

LED ヘッドライト Doatry

実勢価格: 1,999円

連続使用
3-7h

重量
210g

照射距離
500m

BEST BUY



軽量&長持ちでアウトドアにも最適!

お勧め度
A

最大8000ルーメンの
超高輝度で暗闇も怖くない!

夜間&停電時でも安全に避難!

当たり前だが、災害は時間を選んではくれない。もし夜間に発生し、停電でも発生しようものなら、移動だけでも困難になってしまう。そんなときのために懐中電灯ぐらいは常備しておきたいものだが、欲を言えば両手を使わず周囲を照らすことができる「ヘッドライト」があるとなお良い。なかでもこの「Doatry」社製のヘッドライトは8000ルーメン(一般電球の60W形は810ルーメン)という超高輝度で、最大7時間の連続使用が可能。さらに4つの発光モードを搭載しており、使い勝手は充分。値段も手頃なので、ぜひ避難袋に入れておきたい。



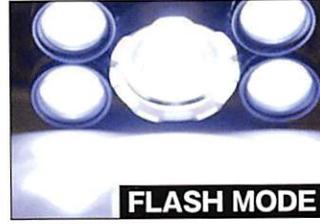
LOW MODE



MIDDLE MODE



HIGH MODE



FLASH MODE

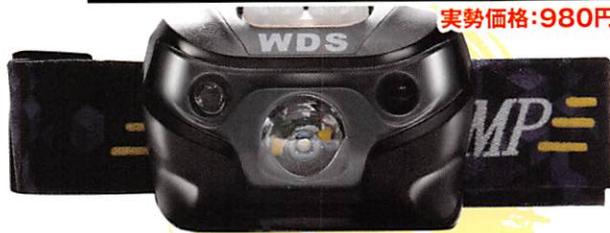
3段階の光量と、SOSなどに使える「FLASH MODE」を搭載している。

お手頃価格な多機能ヘッドライト

Wild Scene

Wild Scene LED ヘッドライト

実勢価格: 980円



格安多機能ヘッドライト

生活防水、USB充電、センサースイッチ、3つの発光モードなどを搭載。1,000円を切る価格帯も魅力だ。

センサー搭載



センサーを搭載しており、ハンドジェスチャーで点灯可能だ。

手持ちの帽子がヘッドライトに!!

Elekin

USB充電式

キャップライト Elekin

実勢価格: 1,369円

角度調整機能も搭載

下のクリップでキャップのツバを挟めば、キャップがヘッドライトになる。



お勧め度

B

避難時編

**防水
ライト**



**夜間の避難には必須!
闇を照らす防水ライト**

夜間に災害が発生することも考えて常備しておこう! 水に強く明るさが長持ちするライトがベスト

緊急時には窓などを壊すことも可能!
防災グッズとして必ず一つは持っておきたいライト。バッテリーが長持ちし、防水性能に優れたものを選ぶ。ここで紹介するライトは、車などに閉じ込められたとき、窓ガラスを破壊するのにも使える。また照射距離を変えたり、点滅させることも可能だ。



おもなスペック

サイズ	35mm × 28mm × 135mm
材質	航空機用アルミ合金
照明距離	約 1200メートル
電池	単三電池 1本

単三電池1本で動くのが嬉しいポイント。同色のライトが2本付いてこの価格というのも嬉しい。



**1km先まで照らせる
ハイスペックライト**

点灯パターンは5種類!
SOSも伝えられる

超高輝度LED 懐中電灯

実勢価格: 1,190円(2本セット)

60時間も照らし続けることが可能

携帯に便利なホルダー付き
本格的なライトが欲しいならコレがオススメ。頑丈でかなりの広範囲を照らせる。明るさを調節すれば最大60時間使い続けられる点も嬉しい。肩掛けホルダー付きで持ち運びも便利。



広く明るく照らせるライト

WALTHER

ワルサープロXL3000

実勢価格: 39,300円

おもなスペック

サイズ	400mm × 90mm × 39mm
重量	860g
材質	航空機製造用アルミニウム躯体
最大照射距離	320m

サイズは大きめ。しっかりした作りのライトだ。

小型&軽量を求めるならコレ!

とにかく小さく携帯性バツグン
邪魔にならないライトが欲しいならこちら。4cm程度しかないため、ポケットにも入る。



**Helius
フラッシュライト** お勧め度 C
実勢価格: 1,899円

はるか遠くまで明るく照らせる!

灯台の原理を応用したライト
遠くまで光を届けられるように作られたライト。コンパクトで携帯にも便利。



**PELICAN
リコイルLEDライト** お勧め度 C
実勢価格: 10,584円

ランタンがあればみんなで明るい!

モバイルバッテリーにもなる!

集団で過ごすときには、手に持たなくても良いランタンが便利。こちらのアイテムは、USBポートで充電できるのが特徴だ。いざというときは、スマホを充電するのにも使える。

便利な機能が満載!



使わないときは折りたためばコンパクトに収納できる。作業時に手元を照らすのにも便利だ。

お勧め度 B
**VLOXO
LEDランタン**
実勢価格: 4,199円



キャンプでも使えます!

手袋



避難場所への道中や片付けの際に役立つ

災害発生時に塞がれてしまった道を切り開くのに便利な手袋。災害後の片付けのときも重宝する。

いざというときに
あると便利な手袋

手袋は、防災グッズとしてあまり馴染みがないかもしれないが、ガレキなどの片付けをする際には必ず使つもの。地震や津波の際には、避難所までの道が塞がれてしまうこともあるため、準備しておけば安心だ。あらゆる状況に対応できるように、頑丈で手にフィットし、燃えにくい素材のものがおススメ。

超極細繊維「ナノフロント」によって
摩擦力がアップし滑りにくい!



手のひら部分には、滑りにくい「ナノフロント」という繊維が使用されている。手にフィットするように、バンドで調節可能だ。



お勧め度
A

おすすめ

Zsller
ケブラー手袋

実勢価格:4,600円

耐切創性・難燃性に
優れたお役立ち品

燃えにくい素材の
保護グローブ

避難時編

業界最高レベルの耐切創性を備えている

鋭利な刃物から手を守る手袋
伸縮性・通気性も良くて使用感はバツグン!

もっと安価な商品が良いという人は、こちらの軍手をチェックしてみよう。ガラスや金属の破片だけでなく、刃物でもなかなか傷つけられないほど頑丈に作られている。子どもでも使いやすい。

普段からいろいろ使える

災害時以外にも、さまざまな場面で使えるのがポイント。洗濯機で丸洗いでできるため、汚れても安心だ。日曜大工やガーデニングのほか、アウトドアで子どもが包丁を使うときにも便利。UVカットもしてくれるため、日焼けの心配もない。



お勧め度
B

Ministore Direct
切れない手袋

実勢価格:990円

軍手のようだけど
ナイフでも切れない
特殊手袋!



手元を照らすライト付き手袋

ありそうでなかった商品

暗がりで作業をするときに便利な、ライト付きの手袋。片手でライトを持つ必要がないというすぐれものだ。歩行時の視認用ライトとしても役立つ。



BEST BUY

お勧め度
B

A2mall
FLASH GUIDE2

実勢価格:2,480円

LEDライトが手元を照らす!



LEDライトで明るい。車やバイクの整備にも使える。

担架



人をラクラク運べる! 人命救助の必須道具

1人で移動することが困難な人が家族にいる場合は必須! もちろんけが人の救助にも役立つ

家に備えておくなら たたんで小さくなる布製
災害発生時にケガをして、動けなくなってしまう場合、子どもなら抱えて移動することもできるが、大人だとそうはいかない。救急隊が来てくれたら安心だが、その前にすばやく移動させなくてはならないこともあるだろう。そうしたときのために、担架も備えておくとうれしい。折りたたんで収納でき、少数でも人を運べるものがオススメ。



1人でもカンタンに
運ぶことができる!

1人でも運べるのが特徴!

CHECK POINT!



基本的には2人で運ぶが、緊急時には1人でも運ぶことが可能。

創房のむら

ベルカワンタッチ式救護担架

SB-180

実勢価格:22,450円

お勧め度
A

オフィスなどに備えておくならコレ

持ち手が多いから楽に運べる

約550gとかなり軽量の担架。大人数で運べるため、重い人でも安心だ。収納袋付きで備蓄しやすい。

コクヨ

防災の達人
DRK-EFT1

実勢価格:4,642円

持ち運びカンタン!
価格もお手頃で嬉しい



折りたためばコンパクト!

質量(約) 550g 耐荷重 100kg 使いやすさ ○

収納しやすさが最大のウリ。たたんで付属の収納袋に入ると、370mm×160mmまで小さくなる。

ANS

楽々ソフト担架

実勢価格:12,000円

重量 1.1kg 耐荷重 100kg 使いやすさ ○

収納寸法 34cm×45cm

身長に合わせて運びやすく調節可能!
座った状態の人を運ぶのに適した担架。肩から掛けて運べるため、手の負担が少ない。ショルダーの長さは調節が可能だ。

体重が重い人も
楽に運べる!



お勧め度
B

アルミ製だから耐久力も◎!

別売りの格納箱もある!

布製でない、本格的な担架は収納が大変。しかし、この商品なら折りたたんでコンパクトにしまっておくことができる。アルミ製なので耐久性が高く、さらに軽いのもポイント。



頑丈で本格的!

ANS

軽量折りたたみ
簡易担架

実勢価格:29,160円

メガネ



裸眼では困る人は 必ずチェックしておこう

災害発生時にメガネやコンタクトが壊れてしまったら、避難するにも危険すぎる。対処を考えておこう！

超軽量で使いやすい！ インスタントメガネ

ADLENS

Adlens Sparepair

実勢価格：1,480円

BEST BUY



度数が簡単に
調節できる！

老眼が進行してきた人にもオススメ！

度数の調節をなんでもしたいという人には、こちらの商品がオススメ。近視、遠視、老眼に対応しているが、老眼専用のモデルなども販売されている。

ブルーライトをカットできる商品もある！



緊急用としては不要だろうが、ブルーライトをカットできるモデルもある。普段使いに欲しい人はチェックしてみよう。

片目ずつ調節可能！
近視・遠視・老眼に対応



ADLENS

ADLENS p.o.v.

THE JOHN LENNON COLLECTION

実勢価格：8,381円

お勧め度
A



カラーバリエーションが豊富。サングラスもある。

バリエーションが豊富なのもウリ

ダイアルを回して調節
メガネやコンタクトを常用している人は、それが壊れてしまった場合のことも考えておこう。度数が調節可能なメガネがあれば、すぐに避難しなくてはならないときにも役立つ。こちらはスタイリッシュな人気アイテム。度数の変更は1回しかできない点に注意しよう。

デザイン性にもこだわらるならコレ！

避難時編

FORCEFLEX

フレキシブル フレーム サングラス FF122

実勢価格：6,692円

踏んでもねじっても
壊れないから安心！
災害発生時の混乱でメガネが破損してしまうのを防ぐには、普段から壊れにくいものを使用するしかない。こちらはサングラスだが、あらゆる衝撃に耐えられるグッズだ。

壊れにくいサングラスを常備しよう



CHECK POINT!

オススメ

夏の日差しも
これで防げる！

なぜかよく見える紙のメガネを活用

小さな穴のおかげでピントが合う

この「かみめがね」は、「ピンホール現象」という自然現象を利用した紙のメガネ。かけたまま移動するには不安が残るが、度数調節は必要ない。

福永紙工

かみめがね

実勢価格：432円

色もたくさん！

オススメ



収納に困らないのが最大の利点



紙のため、収納する場所を選ばない。踏んではまったとしても、そう簡単には壊れない。

筆記用具



どんな環境下でも 文字が書けるグッズ

災害時にはどんな問題に直面するかわからない。筆記用具があることで、伝わることもたくさんある!

水に濡れても文字が消えない!

必要なことの記録や家族への連絡などに役立つ!

災害時、携帯電話などが使えなくなったときのために、メモや置き手紙を書く手段は用意しておいた方が良いでしょう。このノートのように、水に強いものがあれば安心だ。

お勧め度

A

CHECK POINT!



切り取りやすい
リングタイプ!

Rite in the rain

スパイラルノートブック

実勢価格:1,709円

ページ数

62

重量

100g

「タクティカルペン」は、非常時には護身具としても使用できるペンのこと。車に閉じ込められたときには、窓を割るのにも使える。

護身具としても使える便利なペン

TOMASE

タクティカルペン

実勢価格:1,980円

窓ガラスを割ることもできるペン

ペンの背で破壊



背の部分で思いっきり叩けばフロントガラスも割ることができる。

BEST BUY

頑丈で軽い!
替え芯も
販売中!

お勧め度

A

鉛筆で書いた文字も消えない

濡れても
消えずに
ずっと残る!



オススメ

濡れても
シワにならない

水に強い紙を使用したノート。濡れてもシワになったり、破れたりしない。水場では、鉛筆やシャープペンで書くのがオススメ。

オキナ

プロジェクト

耐水ノートB6 PWB6

実勢価格:522円

軽く吹くだけでホイッスルが鳴り響く!

4000Hz近辺の周波数で、90dB以上の音圧を出すことができるホイッスルが付いている。市販の替え芯に対応しており、長く使えるのも特徴。



ボディはオシャレで
色もたくさん!

A&F

ホイッスル

ボールペン

実勢価格:2,052円

周囲に危機を知らせる
ホイッスル付き!

Bardin&Marsee
Publishing

TUFFNotes

実勢価格:30ドル

ゴシゴシ拭いても安心



とにかく丈夫なのが特徴。黄ばむこともない。

拭けば汚れがすぐに落ちる紙を使用

汚れに強く、シワになりにくいだけでなく、黄ばんだりシミが残ったりすることもないというノート。リングも頑丈で、変形しにくい。

コピーをこぼしても
シミひとつ残らない!

最強ノート!

インクも芯もないのに書ける

紙との摩擦で
筆跡を残すペン

ペンをずっと放置しておくと、インクが固まってしまって、いざというときに使えないおそれがある。しかしこのペンなら、そういった心配はいっさい不要だ。

お勧め度

B



Pininfarina
CAMBIANO

実勢価格:10,770円

インクが固まる
心配も不要

浮かぶグッズ



普段から使うグッズに「浮かぶ」という機能

突然の水害に備えて、浮かぶアイテムを身近に置いておこう。いざというときにも安心だ!

津波、洪水などの水害で、身を守るためにまず重要なのは、水に浮くことだ。リュックなど、日頃から持ち歩くものを水に浮くアイテムに変えておくことで、万一の事態にも備えることができる。このリュックは、防災グッズを入れておくのにも便利なサイズだ。色は4色から選ぶことができる。

水害に備えるなら水に浮くリュック!



水に浮くから安心!
防災頭巾なども付属!

防災グッズを入れて保管しておこう!

水害でない災害のときにも役立つアイテムが付属している!



地震や火事に備えて防災頭巾、また閉じ込められたときなどのためにホイッスルが付属する。

EXAS

防災用浮かぶ多機能リュックサック

お勧め度

A

実勢価格:7,020円

避難時編

防災頭巾付きの子ども用浮くリュック

オススメ

お勧め度

A

小さくたたもう



防災頭巾は、普段は小さくしまっておける。カバンに常備しておけば、外出先で災害に遭遇しやすく着用できる。

万一のときに備えて普段から使用!

子どもにも、水に浮くリュックを持たせておきたいという人には、こちらがオススメ。中には防災頭巾が入っているため、水害でない災害のときにも安心だ。シンプルなデザインなので、子どもにとっても飽きが来ないだろう。値段もお手頃だ。

水に浮くから万のときにも安心できる!



DCM

水に浮くリュック YU-12 子ども用

実勢価格:2,550円



多機能なイスで身を守る!

浮くだけじゃない機能性

こちらのイスは、裏面に発泡素材が付いており、かぶってヘルメットとして使えるほか、逆に置いて座椅子としても使えるグッズだ。もちろん、水に浮くことも可能。



ヘルメットにもなるイス!

お勧め度

C

ミトノ

水に浮くイス スチール製 /MS-69

実勢価格:19,940円

オフィスなどに備えておくと便利!



人が集まる場所のイスをこれにしておけば、災害時にも多くの人が助かるはず。

4 食事編

避難生活を健康的に送るための備え

栄養バランスと味にも考慮して備蓄

災害のための備えとして、用意するべき食事には2種類ある。ひとつは、災害発生直後のためのもの。ライフラインがストップしていることも考えられるため、水もガスも不要で、そのまま食べられる乾パンなどが好ましい。もうひとつは、ライフラインが復旧してから、商店が営業を再開し、新たな食材が購入できるまでの食事だ。こちらは米やレトルト食品などが求められる。

いずれにしても注意したいのは、避難生活が長期化した場合に、栄養バランスが偏ってしまうことだ。消費期限が長い非常食は便利だが、同じものばかり食べ続けていると、栄養面での不安に加え、味に飽きて食事が辛くなってしまうことも考えられる。野菜や肉、魚などがバランス良く摂取できるように、保存食にもバリエーションを考慮しよう。

しかし、美味しいレトルト食品は消費期限がそれほど長くない。たくさん買っておいでも、いざというときに食べられないのでは意味がない。そこで、災害用の備蓄食品は、1カ月ほどを目安に買い替えていくのがオススメ。そのつど食べて消費していけば、無駄にならず経済的だ。

[被災者の声を聴く]

3 缶詰の悪臭に悩んだ…

災害時の食事では、使用済みの使い捨て皿や空き缶を、洗って捨てることができない。サバ缶などの匂いが強い缶詰は、食べたあとのゴミの悪臭に悩まされてしまう。



1 乾パンばかりだと…

乾パンなどの非常食のみを用意していると、栄養が偏るうえ、味に飽きてしまうという問題が発生する。避難生活を健康的に送るためには、保存食以外にも備えが必要だ。



4 甘いものに助けられた…

甘いものを摂取したおかげで、気持ちが和らいだという人は多い。ミカンや桃など果物の缶詰や、チョコレートなどのお菓子もあると、子どもも喜ぶだろう。



2 野菜が欲しかった…

おにぎりやパンは災害発生直後に支給される。しかし、野菜などの生鮮食品はなかなか手に入らない。野菜ジュースやフリーズドライなどの食品を備えておきたいところ。



[その他にも用意しておきたいもの]

- 飲料水
- 各種缶詰
- 無洗米
- レトルトご飯やパン
- 調味料
- 鍋や包丁などの調理器具
- おかずのレトルト食品
- 乾麺

おかず



バリエーションが豊富! おいすぎる保存食

辛い避難生活を耐えるには、おいしいご飯が欠かせない! 栄養もじゅうぶんの保存食をチェック!



カゴメ

野菜の保存食セット YH-30

実勢価格:3,100円

小さくまとまる!



商品は小さな箱に収まっていて、保管場所にも困らない。野菜ジュースはアルファ米に注いで食べるのもオススメ。

野菜スープと野菜ジュースのセット
避難生活の野菜不足を補うのに最適なのがこのセットだ。野菜スー
プ3種類が2つずつ、野菜ジュースが6缶入っている。1人1箱と
考えて、家族分用意しておこう。

野菜不足を補うにはコレがオススメ!

皆が食べたい和食が 9食入った保存食セット

毎日食べたいクオリティ!



セット内容

○おかず(各1食):ハンバーグ煮込み、豚汁、きんぴらごぼう、ウィンナーソーセージ、筑前煮、肉じゃが、おでん、鯖味噌煮、野菜カレー ○やわらかご飯(5食)

サバイバルフーズ

MT-NET 非常食セット

実勢価格:5,700円

今すぐ食べたいクオリティ!



ハンバーグ、豚汁などのおかず9品とごはん5つで、合計14食分。1食あたりは400円ほど。

そのまま食べられる!

封を開けてそのまま食べられる保存食のセット。筑前煮、肉じゃがなどの和食が9種類入っており、単調になりがちな食を彩ってくれる。賞味期限は6年あるので、いざというときのために備えておこう。なお、防災手帳も付いている。

食事編

はらくっついTOHOKU

山椒香る 金華さばと ムール貝と たっぷり野菜のお椀

実勢価格:850円

東北のうま味がたっぷりの和食。炊き込みご飯にも。



和食好きに!

はらくっついTOHOKU

石巻産銀鮭の クリームスープ 仕立て ゆずの香り

実勢価格:850円

まろやかなクリームスープ。ゆずの香りがアクセント。



鮭が美味!

はらくっついTOHOKU

気仙沼産 メカジキの 地中海風 煮込み

実勢価格:850円

そのまま食べるのも良いが、パスタにあえるのもオススメ。



ポリユミー!

はらくっついTOHOKU

石巻産宗太 カツオと トマトの うまみカレー

実勢価格:900円

トマトとスパイスがマッチしたうまみたっぷりのカレー。



スパイシー!

「はらくっついTOHOKU」の缶詰は、一流シエフ監修のもと、こだわりの食材を使って作られたものばかり。缶詰としてはかなり高価だが、災害時にはこうした食事が心を休ませてくれるはず。種類はたくさんあるので、チェックしてみよう!

美味しい缶詰があれば避難生活も楽しくなる!

一流シエフ監修の
高級缶詰を用意!

12種類の味が同梱されている
水だけでできるご飯セット

お腹を満たして災害時の不安を和らげる

ご飯



ご飯をはじめとした主食や、ご飯とおかずのセット商品などを紹介!!



水を注ぐだけで柔らかいご飯が食べられる



お湯を注ぐと待ち時間を短縮できる。

尾西食品 アルファ米12種類全部セット

実勢価格:3,480円

保存期間	内容量	同梱数
60ヶ月	100g	12個

アルファ米って何?

アルファ(化)米とは、いったん食べやすい状態になったテンパン質を乾燥させたもの。加水することで、ふたたび元の状態に戻すことができ、災害時の食事に利用されている。

災害時の気分転換に役立つかも

尾西食品の「アルファ米12種類全部セット」は、白飯、ドライカレー、チキンライス、赤飯など、さまざまな味のご飯を同梱した商品。大災害で避難しているときは食事の味も単調になりがちだが、これがあれば毎回味が大きく変わるの、少しは気分転換にもなるのではないだろうか。

ちなみに、好みの味が見つかったら、それだけをまとめて購入することもできる。

マンションなどにおすすめ

一度に50人分のご飯が作れるアルファ米炊き出しセット。マンションの倉庫などに備蓄しておく、いざというときに助かるかも。

保存期間	内容量
60ヶ月	6.15kg

尾西食品 尾西のアルファ米炊き出しセット

実勢価格:12,361円

炊き出しレベルの調理が可能なアルファ米

おにぎりもいろんな味が楽しめる

アルファ米のおにぎり

尾西食品の「アルファ米」技術を使ったおにぎりシリーズ。こちらも水かお湯があれば簡単におにぎりを作ることができます。

保存期間	同梱数
60ヶ月	3個

尾西食品 携帯おにぎり 実勢価格:882円

災害時だからこそ 豊かな食事を楽しみたい!!

杉田エース

デイリーイザメシ

実勢価格:10,000円



お勧め度
B

見た目もオシャレで
備蓄のイメージが一変

想定日数

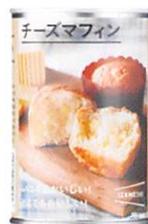
3日

内容量

21個

保存期間

60ヶ月



普段と同じような食事を
災害時にも確保する



災害時であっても、手軽にフルコースのメニューを楽しめる。

バックページを開けるだけで食べられる
アルファ米を使ったご飯は、安価に大量の食料を保存しておくのに向いている。ただし、水がないとまともに食べる事ができない。そうした難点を排したのが「イザメシ」シリーズ。こちらはアルファ米を使った

ご飯よりもコストが高いが、手軽さが魅力。開封するだけで食べられるうえ、主食からおかず、デザートまで揃っている。バックページのデザインもオシャレなので、寝室などに置いてても違和感がない。

食事編

ガッツリ系のご飯もの缶詰



サンヨー堂

牛めし

実勢価格:400円

内容量

375g

保存期間

36ヶ月

食べ応えのある
牛めし缶詰

こちらもサンヨー堂の缶詰ご飯。大きめの牛肉が何切れか入っている。災害時に貴重品になりがちな牛肉が摂取できるのは嬉しい。

あっさり味のご飯もの缶詰



サンヨー堂

五目めし

実勢価格:400円

内容量

375g

保存期間

36ヶ月

女性や老人には
こちら!!

こちらは同じ缶詰ご飯でも、どちらかと言えば女性や老人向き。あっさり味なので、食欲がわかないときでも、比較的食べやすい。

定番の缶詰にも ご飯ものがあつた!!

内容量

375g

保存期間

36ヶ月



缶を開ければ
即食べられる



サンヨー堂

とりめし

実勢価格:400円

湯せんすればおいしいおこわが2人前できる

缶詰と言うと味付けの濃いおかずというイメージが強いが、こちらは中に「とりめし」がギッシリ詰まった変わり種。そのままでも食べられるが、水や火が利用できる状況なら、20分ほど湯せんしてから食べるのがおすすめ。内容量375gで、茶碗2杯分ほどだ。

**25年間も保存しておける
史上最強の非常食**



セイエンタプライズ サバイバルフーズ
実勢価格:42,984円

保存期間	総重量	食数
25年	7.2kg	60食

一度購入すれば25年間も安心できる
 食品に含まれる水分を98%以上カットするという、世界最高峰のフリーズドライ技術のおかげで、25年間もの長期間におよぶ保存を実現。一度購入しておけば、親子3世代にわたって助けになってくれるというケースもあるだろう。一見すると価格が飛び抜けて高いが、非常食の保存期限は通常、5年が限度。25年の間に5回買い替えたり、あるいは買い替えるのを忘れるリスクを考えれば、妥当な価格だろう。

お湯を注げば普段の食卓

災害時でも、お湯を注いで器に盛りつければ、豊かな食事を楽しめる。

さまざまなメニューを用意

スッキーニなどの野菜を中心とした、クリームパスタ。

チェダーチーズをからめたシンプルなマカロニ料理。そのまま食べてもおいしい。

本格的なうどんも食べられる！

おむすびころりん 即席うどん
実勢価格:349円

普通はおいしいカップうどんも、災害時に続けて食べると飽きがかかる。そんなときにおすすめなのが「おむすびころりん」の即席うどん。熱湯と具、スープを入れて7分ほど待つと、コシのある本格的なうどんを食べることができののだ。

内容量	45g
保存期間	36ヶ月

老人

災害時にだってパスタが食べたくなるんです!!

サタケ マジックパスタ きのこのパスタ
実勢価格:360円

非常食とは思えない女子力高めメニュー

3つの味が楽しめる!!

お湯を注いで3分、水なら20分待つだけで、本格的なパスタが楽しめる。スプーン付きなの嬉しい。カルボナーラ味やペペロンチーノ味もあるので、パスタ好きならいくつか備蓄しておくことをおすすめする。

非常食の麺類と言えばカップ麺が定番だが、こちらはリッチ感が格段に高い。

主食にもおやつにも
便利なきなこ餅



甘いものを食べて
ストレスを軽減!

専用の「もどし水」が
付属している

非常食にはフリーズドライ
のものが多く、ただでさえ貴
重な水を消費します。しか
しこの「もどし水入りきなこ
餅」は、その名のとおり専用
の「もどし水」が付属してい
る。専用のプラスチックトレ
ーと割り箸なども同梱され
ており、至れり尽くせりの非
常食だ。

容器も水もすべてセット
開ければすぐに調理できる



水に戻したら、付属のきなこを振りかけるだけです
ぐに食べられる。

保存期間
36ヶ月
内容量
141g



東和食彩
もどし水入りきなこ餅
実勢価格:320円

甘党ならこちらもおすすめ!!

5秒ですでできるあんこ餅

「水もどり いそべ餅」と同じシリ
ーズの商品で、あんこ餅が5秒
ですでできる。

おむすびころりん

水もどり あんこ餅

実勢価格:453円



いそべ餅が数秒で作れる!!

量と時間を重視するならコレ

東和食彩の商品のように付属
品は充実していないが、水を入
れて数秒で餅ができるのが魅力。

おむすびころりん

水もどり いそべ餅

実勢価格:453円



定番のカップ麺が
備蓄セットになった!!

飽きのこないラインアップ

カップヌードル	4食
カップヌードル シーフードヌードル	4食
日清のどん兵衛 きつねうどん [西]	4食
日清のどん兵衛 天ぷらそば [西]	4食
チキンラーメンどんぶり	4食
日清カレーメシ ピーフ	4食
ココナッツサブレ	4食



なぜか「ココナッツサブレ」が含まれてい
る。おやつ用なのかも。

普段用にも
買いたくなるセット

非常食と言えばカップ
麺、カップ麺と言えば日清。
その日清から発売されてい
る「防災備蓄セット」がこち
ら。4人で1日しのげる量
のカップ麺がセットになっ
ている。全国共通でネット
販売している商品だが、味
付けは関西仕様の薄味の
ものが中心。



BEST BUY

日清食品
日清の防災備蓄セット

＜4人世帯向け＞

実勢価格:4,935円

パン



パン食の人向けにも 非常食がある!!

日持ちのしない食品というイメージがあるパンだが、最近是非常食としても人気が高い。

缶を開ければできたての食感 ふわふわのパンがいつでも楽しめる

お勧め度
B

PANCAN
アキモトのパンの缶詰
CANNED-EVERFRESH BREAD
いちごベリー

PANCAN
アキモトのパンの缶詰
CANNED-EVERFRESH BREAD
オレンジ

**乾パンならぬ缶パン!
柔らかくておいしい!!**

PANCAN
アキモトのパンの
CANNED-EVERFRESH BREAD
ブルーベリー

想定日数	3日
内容量	6個
保存期間	37ヶ月

CHECK POINT!

おいしい備蓄食 6缶セット

実勢価格:2,780円

手でちぎってみれば、ふわふわ感ととっさり感がよくわかる。

さまざまなニーズに 応える商品を展開

消費期限が短くなるが、より多くの味を楽しみたい人のために「PANCAN定番人気シリーズ」や「PANCANプレミアムシリーズ」が展開されている。バニラミルク味やメイプル味など、味はさまざま。また、卵・牛乳・大豆不使用のアレルギーに対応したパンも販売しているが、こちらは半年以内に消費しなければならぬ。



の嬉しい。

備蓄用のパンのイメージを一新した商品
かつて備蓄用のパンと言えは「乾パン」が主流だった。好きな人もいるだろうが、大半の人はバサバサして固く、味も素朴なので苦手なはず。おやつとしてならまだしも、あれを主食にするとなると、気が滅入るかもしれない。
パン・アキモトが生み出したパンの缶詰は、乾パンとは線を画す真正銘のパン。缶を開ければ、普段食べているようなふわふわ、しっとりなパンを楽しめる。味のレパートリーが幅広いのも嬉しい。

卵不使用の 安全なパン

パン・アキモトにもアレルギー対策のパンがあるが、こちらは対象を卵だけに絞ることで、5年間の長期保存を可能にしている。



アスト
缶入りソフトパン
EggFreeプレーン味

実勢価格:11,664円

保存期間 **60ヶ月** 同梱数 **24個**

卵アレルギーでも
食べられる缶パン

リーズナブルな缶入りプリオツシュ



ボローニャ
備蓄deボローニャ

実勢価格:10,800円

保存期間 **60ヶ月**
同梱数 **24個**

5年保存できる プリオツシュ

見た目はパン・アキモトのパンの缶詰に似ているが、こちらはプリオツシュ。価格もやや安いうえ、保存期間も長いお買い得商品だ。

堅パン



巷で密かに人気の 伝統的な堅パン

パンと言うと柔らかいものを想像しがちだが、日本には古くから硬パンなどのお菓子が存在する!

食べるときは
ビスコッティ風に

大正時代、八幡製鐵所で
従業員の栄養補助のために作
られたという、くろがね堅パ
ン。栄養はもとより、日持ち
も重視して開発されたとなっ
て、その硬さは尋常ではない。
差し歯が取れたり、弱ってい
る歯が折れてしまう可能性
すらある。ビスコッティのよ
うに、飲み物にひたして食べ
ると、子どもも喜ぶはず。



170枚入りのスチール缶仕様の製品は実勢価格が約1万円。

そのままでは
歯が立たない堅パン

柔らかくして食べれば
おいしいお菓子に変身!!

たいへん堅い商品ですので、歯の弱い方は、ご注意ください。 なお、コーヒー、紅茶、牛乳等に、すず、やわらかく召し上がることができます。	
名	菓子(焼菓子)
称	小麦粉、砂糖、加糖

パッケージも、いかに硬いのか、どうやって食べるべきかが解説されている。

保存期間
18ヶ月
同梱数
10枚



スピナ
くろがね堅パン10枚入

実勢価格:343円

お勧め度
A

食事編

売り切れ続出の大人気商品

保存期間
6ヶ月
同梱数
6枚

ヨーロッパキムラヤ
軍隊堅麺麴
実勢価格:460円

保存性だけでなく味も人気

堅ポーロ同様、兵士に携行されていた軍隊堅麺麴。硬さはくろがね堅パンに匹敵するが、甘さはほとんどない。現在品薄状態が続いているようだ。



これを食べたから
戦争で勝利した!?
日清戦争の頃は兵士の
慰問袋に入れられていた
という、歴史ある保存食。
くろがね堅パンほどは硬
くないので、そのまま食
べられる。

素朴な甘みが魅力



小麦粉と砂糖、
生姜の風味が
口に広がる。

元祖堅ポーロ本舗
堅ポーロレト缶

実勢価格:1,200円



保存期間
3ヶ月
内容量
200g

兵隊さんも食べていた携行食

日本一硬い せんべいがコレ

専用の木槌が付属

堅パンの源流となる「伊賀かたやき」。人間の歯でかじり取することを想定しておらず、製品ごとにせんべいを割るための木槌が付属している。



伊賀菓庵山本
伊賀かたやき
実勢価格:760円

なぜ眼鏡型にしたのだろう…

被災時にかけてたら
ひんしゆくを買う!?
くろがね堅パンほど硬
くはなく、甘さも強い
ので、おやつとして食べる
きだらう。眼鏡型である
メリットは不明。



ヨーロッパキムラヤ
眼鏡堅麺麴
実勢価格:864円

保存期間
6ヶ月

ベビド



ベビーフードは普段から多めに買っておこう

ベビーフードは保存期間が長く、場合によっては寝たきりの老人の食事にもなる。

持ち運びに便利な赤ちゃんのお弁当

さまざまな味を展開



味の種類が多く、あらゆる好みの赤ちゃんに対応できる。

温めなくてもおいしく食べられる

和光堂の栄養マルシェシリーズは、主食とおかずがセットになった離乳食。月齢別にさまざまな味が展開されているので、赤ちゃんの好みや飽きにも柔軟に対応できる。温めずにそのまま食べられるのも嬉しい。いざとなれば大人が食べても無難、問題ない。

WAKODO 和光堂ベビーフード

おでかけにもべんり

食事バランスしっかりケア

スプーン1本付き

鯛ごはん弁当

小魚かけ鯛ごはん 里芋と豚肉のうま煮

栄養マルシェシリーズ

実勢価格:243円

内容量 2個

(カミカミ期) 9 か月頃から歯ぐきでつぶせる固さ

80g×1個 80g×1個

赤ちゃん

CHECK POINT!

主食とおかずの2つのパッケージで構成されている

主食もおかずも展開している

月齢に合わせたパッケージ入りのレトルト食品。主食だけでなくおかずもある。被災時にもう一品欲しいときは、大人が食べてもおいしく味わえるだろう。

内容量 80g



開封するだけで もつ品増やせて便利

長期間保存がきく安全なゼリー



キューピー フルーツジュレシリーズ 実勢価格:150円

小学生にもおすすめだ

災害時であっても、子どもは甘いものを欲しがれるもの。本来は赤ちゃん用だが、小学生くらいの子にもおすすめ。消費期限も8ヶ月〜と非常に長いので備蓄に最適。

離乳食の経験を途切れさせない



被災時には用意しづらい離乳食初期のメニューを展開。

和光堂 はじめての離乳食 実勢価格:120円

内容量 2.5g

被災時でも離乳食を継続

離乳食を始めたばかりなのに、被災で中断してしまうのは、それまでの苦労が台なし。この商品を買って置いておけばそんな心配もない。

瓶を捨てるのは面倒だが…

瓶入りのベビーフードは、一般的なベビーフードよりも保存期間が長めに設定されている。瓶を捨てるのは面倒だが、備蓄用には最適だ。

内容量 70g



キューピー ベビーフードシリーズ 実勢価格:100円

保存期間が長めで 備蓄におすすめ

宇宙食



大変なときだからこそ 遊び心も忘れない

JAXAやNASAなどの機関に宇宙食として認定されている食べ物も、非常時には大活躍!!

尾西食品は宇宙でも活躍



尾西食品
宇宙おにぎり 鮭
実勢価格:378円



水を入れて成型すればおにぎりの完成!

保存期間 **12ヶ月**
内容量 **40g**

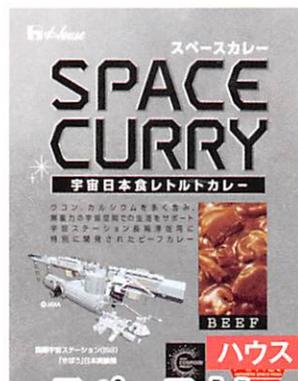
アルファ米のおにぎり

本誌42ページでも紹介した尾西食品のアルファ米を使ったおにぎり。もちろん、重力がある地上での災害時にも活躍してくれる。

インパクトはほとんどない

宇宙食というとチューブ入りやフリーズドライ製品を思い浮かべる人も多いだろうが、いたって普通のレトルトカレーだ。

保存期間 **18ヶ月** 内容量 **200g**



ハウス
スペースカレー
実勢価格:540円

特に感動はないが
紛れもなく宇宙食

食事編

温かみのいっさいないチキンライス

お母さんの味・チキンライスだが、いかんせんフリーズドライされているので、母のぬくもりはない。水と一緒に摂取すれば、腹の中で膨らんで、空腹は満たせる。

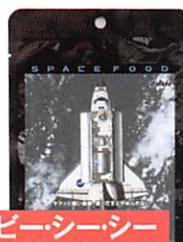
保存期間 **12ヶ月** 内容量 **37g**



SpaceFoods
(チキンライス)
実勢価格:540円

主食にはしたくない
まさに非常食

たこやきだって食べられる



SpaceFoods
(たこやき)
実勢価格:540円



見た目も当然、たこやきそのもの。

保存期間 **24ヶ月**
内容量 **20g**

ジャンクな食べ物もある

こちらはフリーズドライのたこやき。普通の非常食や炊き出しに飽きてきた頃にこれがあれば、良い気分転換になるかも!?

冷蔵庫がなくてもアイスが食べられる

冷たくないアイスクリーム

停電が長期間続くと、アイスクリームも食べられなくなる。このスペースアイスクリームはフリーズドライなので、冷たくはないが味は保証付き。

ピーシーシー
スペースアイスクリーム (いちごアイス)
実勢価格:648円



保存期間 **8ヶ月**

お好み焼きだってあります!!

粉物好きならひとつ買っておこう
どうしても粉物が食べられなくなったときに備えて、関西の人ならひとつは備蓄しておくのが良いのかもしれない。



ピーシーシー
お好み焼き
実勢価格:648円

宇宙一パサパサしたグラタン

あくまで嗜好品として楽しむ
エビグラタンの味はたしかにする。おかずとしては期待できないが、楽しみ方のひとつにはなる。



ピーシーシー
えびグラタン
実勢価格:540円 保存期間 **12ヶ月**

災害時でもケーキを食べる

宇宙食だからこそその贅沢
災害時にはまず食べられないケーキも、宇宙食でなら問題なく食べられる。



ピーシーシー
ストロベリーショートケーキ
実勢価格:648円 保存期間 **8ヶ月**

サプリ



健康補助に最適な 各種サプリメント

鉄分、カルシウム、アミノ酸など健康維持に役立つサプリ型の補助食品。



災害時は食料を確保することだけに手一杯で、栄養価などを気にすることは難しい。しかし、必要な栄養をピンポイントで摂取できるサプリなら、小さな袋で避難時にも手軽に持ち歩ける。さまざまなメーカーの商品が販売されているが、本誌はサプリ大手のDHCの商品を紹介しよう。普段不足しがちな栄養を補助したい場合にも役立つはずだ。

携帯製抜群で
栄養補給に役立つ

30日分 1日2粒目安 ハードカプセル

毎日の健康を考えた 高品質・低価格の健康食品

DHCの健康食品

1日2粒目安 鉄10mg (ヘム鉄由来)

ヘム鉄

DHC 各種サプリ 実勢価格:450円~

栄養機能食品 (鉄・ビタミンB12・葉酸)

●鉄は、赤血球を作るのに必要な栄養素です。●ビタミンB12の過剰摂取は、赤血球の形成を阻害する恐れがあります。●葉酸は、胎児の正常な発育に必要な栄養素です。

鉄不足を感じている 女性や月経不順の方に

調理不要で栄養を摂取!

避難所などでも水さえあればすぐに飲める錠剤タイプのサプリ!

お勧め度 A

ヘム鉄は主に肉・魚などの動物性食品に含まれる栄養素。

編集部オススメの健康サプリー覧

製品写真						
名前	カルニチン	カルシウム	ノコギリヤシ	DHA+EPA	ウコン	アミノ酸
日数	30日	30日	30日	30日	30日	15日
価格	1338円	410円	1134円	1286円	875円	1404円
1日あたり	44.6円	13.6円	37.8円	42.9円	29.2円	93.6円
成分	若々しい体づくりを応援する。	骨や歯を形成するに必要な栄養素。	若々しい体づくりを応援する。	頭脳労働で頑張る人をサポートする。	晩酌や飲み会のおともにピッタリ。	ダイエット中の運動サポートや栄養補給に。
製品写真						
名前	ニンニク	ブルーベリーエキス	GABA	コラーゲン	プロポリス	亜鉛
日数	30日	30日	30日	30日	30日	30日
価格	820円	906円	972円	813円	1560円	288円
1日あたり	27.3円	30.2円	32.4円	27.1円	52円	9.6円
成分	スタミナ不足を改善してくれる。	視力回復に役立つと言われる。	主に脳や脊髄で抑制性の神経伝達物質として働く。	肌の潤いキープや、栄養不測の改善に効果的。	免疫力を高め、生活習慣病への抵抗力を上げる。	健康の維持、味覚を正常に保つ働きがある。

保存用菓子



味はもちろん栄養価も高い保存用お菓子

災害保存用ならお菓子も栄養価が高くて長期間保存可能でオススメ!

あの人気商品が、長期間保存に対応! ブロックタイプのビスケットで手軽に栄養補給が行えるカロリーメイトには保存食用のロングライフタイプも販売されている。通常タイプと比べて内容量も少なめだが、賞味期限は3年間と通常のタイプよりも2年長く保管できる。なお、ケース単位でのみ販売されているので購入の際は注意しよう。



定番の栄養食が災害時にも役立つ

ロングライフと通常タイプとの違い

	カロリーメイト ロングライフ	カロリーメイト
味	チョコレート	プレーン、チーズ、フルーツ、チョコレート、メープル
価格	約140円	約180円
内容量	2本	4本
賞味期限	3年間	1年間

保存期間 **36ヶ月**
内容量 **40g**

40g×2本パックが60個入った箱売り限定の商品だ。

大塚製薬

カロリーメイトロングライフ

実勢価格: 約7,500円(1個140円程度)

お勧め度 **A**

ロングライフは内容量が少ない分、通常タイプよりも価格は安い。箱単位でのみ販売。

食事編

協会規格に合格した介護食にもなるプリン

お菓子の保存版もあり

井村屋のようかん、グリコのビスコやナビスコのクッキー、越後製菓のせんべいなどの長期間保存可能な商品も展開されている。

老人や子どもでも安心して食べられる

ここで紹介するのは避難生活で食欲がない場合や、頭のちからが弱い赤ちゃん、お年寄りでも食べられるという特別なプリン。舌でカンタンに砕くことができるので、喉につまらせる心配もない。味も4種類あり、バリエーションも豊富だ。

おすすめ

お勧め度 **B**

4種類の味を
楽しめる!

黒蜜黒ごまプリン
黒蜜さなごプリン
あずきミルクプリン
抹茶ミリアン

ハウス食品
やさしくラクゲアシリーズ
実勢価格: 約120円

食べやすさ **◎**
保存期間 **12ヶ月**
内容量 **60g**

ドロップも災害用があり!

定番の缶ドロップ

避難時には甘いものが不足がち。キャンディの定番商品も保存用が販売されている。サクマ式ドロップなら、懐かしの味が長期間保存可能で楽しめる。



お勧め度 **C**

佐久間製菓
非常・携帯用
サクマ式缶ドロップス
実勢価格: 約668円



ミネラル
ウォーター



必ず備蓄しておくべき ミネラルウォーター

水が手に入らないと食事はもちろんその他の活動にも支障をきたしてしまう!

いざというときのために
ケースで保管しておこう

飲み水や料理、洗濯や手洗いなど、水はどれだけあっても困らないもの。ケース販売のみだが、志布志の自然水なら、5年間の長期保存が可能。また、落下衝撃、外部からの圧力でも破損しにくいペットボトルが採用されているので、災害時に破損してしまっても少ない。

志布志の自然水の成分など

栄養成分	ナトリウム 13mg、カリウム 6.0mg、カルシウム 12mg、マグネシウム 3mg
硬度	42mg (軟水)
PH	6.8
賞味期限	5年6ヵ月
その他	パッケージは、1.2m から落としても大丈夫な耐衝撃、高強度のペットボトルを採用。

ミネラルウォーターとしての味はもちろん、保存性などにもしっかり工夫が見られる。



保存期間 **66ヶ月**
内容量 **1500g**

霧島湧水
志布志の自然水 非常災害備蓄用

実勢価格:2ケースで2560円

お勧め度
A

鹿児島の名水を
ケースでお届け!



鹿児島の大自然、霧島が産んだ美味しい天然水。

定番の天然水を 備え置きできる!

成分表

栄養成分	ナトリウム 0.4 ~ 1mg、カリウム 0.1 ~ 0.5mg、カルシウム 12mg、マグネシウム 0.1 ~ 0.3mg、リン 1mg 未満
硬度	30mg (軟水)
PH	約7
賞味期限	5年3ヵ月



サントリー
南アルプスの天然水

実勢価格:1426円(10本入り)

標高3000m級の
山々から作られる名水



南アルプスの天然水は品質も高く、料理や水割りなどでよく使われる。

ロングセラーの天然水

国産のミネラルウォーターと言えば、サントリーの天然水。災害時のために保管する水もいつも飲むブランドが良いという人にオススメ。従来の商品と違い、なんと5年以上も保存できるので、備えあれば憂い無しだ。

お勧め度
B



財宝
財宝 災害 非常用 5年
備蓄水

実勢価格:6228円(50本入り)

500mlの飲みきりサイズ

最低限必要な量だけ
開封して飲める!

保存しておいた水は、災害時に
少しずつ必要な分だけ開封したい
という人向けの500mlサイズ。
鮮度が落ちる前に使い切りたい人
にもピッタリだ。

鹿児島の温泉水



この商品は温泉水。桜島と鹿児島市の間にある、温泉で有名な垂水市で採水された。

加熱
キット



コンロがなくても 温かい食事を食べる!

数百円で購入可能! 水を使って発熱できる携帯型のハイテク発熱キット。

袋に入れるだけ!



食べ物など、温めたいものを袋に入れて、20～30待つだけ! 説明書を読めば、老人や子どもでもカンタンに扱える。

内容成分など

最高温度	98度
持続時間	25分
保存期間	3年
内容品	専用加熱袋1枚、発熱剤1個
その他特徴	袋は再利用可能。

袋に加熱剤と水を入れるだけ。最大98度まで暖まるので、缶詰などをそのまま加熱することもできる。

避難時で台所などを使えない場合、ここで紹介する加熱キットが役に立つ。水を入れるだけで、約2食分の食べ物(袋に入る量)を温めることが可能。冷たい食事とくらべて、温かい食事は、栄養価の差だけでなく、食べた後の満足感により気持ちも落ち着く。温かい食事をいつでも食べたなら必須だ。

コンロやお湯などを
使わず温める!

マイコー
ホットイート1
実勢価格:440円



火を使わなくても手軽に食べ物をお湯がられる!

袋に入れるだけの
便利な加熱袋

お勧め度
A



ホットな食べ物
心も温まる!

食事編

ラーメンやコーヒーなどを
避難先でも手軽に作れる!
「ホットイート1」と目的は同じだが、こちらはお湯を沸かすことに適したグッズ。まずは箱を組み立てて、アルミで作られた保温袋に温めたい物を入れる。次に、発熱剤を開封し、水を所定の量注入するだけだ。最大1000mlまで加熱できるので、非常に便利だ。

水量別の必要な温め時間

水量と温度の目安 (20℃環境)					
水量	200ml	400ml	600ml	800ml	1000ml
温度	95℃	90℃	85℃	80℃	75℃
所要時間	10分	15分	30分	40分	40分

コンロなどと同様に、水が少ないほどすぐに温めることができる。

保存期間 **60**ヶ月
内容量 **240**g

箱タイプの
携帯型加熱キット

トライカンパニー
湯わかしボックス
実勢価格:1700円



お勧め度
A

お湯を沸かす
便利なキット

お湯さえあれば、温かいカップラーメンをどこでも食べることができる!

5 避難生活編

辛い避難生活を少しでも快適に!



いつまで続くかわからない避難所生活。ストレスを溜めないために、少しでも快適に過ごしたい。

生活時のストレスを軽減する便利グッズ

地震はもちろん、大雪など、災害の規模によっては、長期間の避難生活を強いられることもある。この章では、集団生活を行う場合に、前もって用意しておく便利な道具を紹介していく。

避難先でもっとも重要なものは、十分な睡眠と食事。集団生活のなか、できるだけ満足な睡眠をとるためには、柔らかいマットレスや毛布、寝袋などが必要だ。食事については、調理場を使わず鍋などを暖められる、携帯コンロがあると役に立つ。

その他にも、キャリーバッグやGPS対応の首輪、怪我防止の靴といった、ペットを飼っている人のための便利防災グッズ。さらに、カーインパーターや車中泊マットといった、避難施設以外に車内で避難生活を送る人の役立ちグッズにも触れていく。

[被災者の声を聴く]

3 調理場に行列ができた

被災地の調理場はすぐに使えないため、料理が制限される。携帯型ガスコンロがあれば、調理場に並ばなくても済む。

コンロがあれば料理の幅が広がる!



温かい食事はここが満たされるわ!



1 地面が固くて寝づらかった

避難時に必要なのは体力。体育館や避難所など、地面や固い床の上で寝る際は、エアーマット等を用意しておかないと、背中が痛くて疲れが取れにくい。



しっかりした睡眠がとれないと何もかもがどうでもよくなっちゃう!



お年寄りには寝づらいかも

4 ペットが逃げ出した

室内で飼っていたペットが、避難の騒ぎで逃げ出してしまうこともある。GPS内蔵の首輪を付けていれば、どこにいるかすぐわかる。



飼っていたペットと離れ離れになって生きた心地がしなかつたよ!



GPSで居場所がわかる

2 熱を出して非常に寒かった

毛布は寒い時期以外は不要と思うのは大間違い。水に濡れた場合や、体調が悪いときに、毛布がないと、寒くて動けなくなってしまうことも多い。



毛布や防寒具は季節に関係なく必要だ

睡眠時以外にも人が人や病人に使うために毛布は必要だ!



[その他にも用意しておきたいもの]

- 携帯トイレ
- ブランケット
- ペットキャリーバッグ
- 無水シャンプー
- ソーラー発電機
- ファイアスターター
- 浄水器
- 百均グッズ
- 車載グッズ

マット&
クッション



持ち運びラクラクな マットやクッション

見た目以上に耐久性もバツグン! 空気を膨らませるだけですぐに使える高性能なエア製品。

キャンプにも使える 高性能なエアーマット

最大300kgまで対応し
重い人でも大丈夫!

GSH-JP エアーマット 車中泊 キャンプ 防災用 エアベッド 折りたたみベッド 超軽量 防水

実勢価格:3,899円



抗菌対応でIP6防水!

本製品はIP6防水対応で水洗いも可能。使い続
けるうちに寝汗で汚れてしまっても、定期的に洗浄
し清潔に保つことができる。また、抗菌性も高く、
子どもやお年寄りも安心して利用できる。



フカフカで
寝心地バツグン!



使いやすさ



お勧め度



低価格のマットの場合、
体重が重い人はNGという商品も多い。
しかし、本製品はなんと
と300kgまでOK!

避難時に固い床で寝泊ま
りする際、レジャーシート
ではなく、携帯型のエアマッ
トがあればさらに便利だ。
断熱性はもちろん、敷布回
に近い柔軟性で快適な睡眠
をとれる。TPU素材を使
い、性能とコンパクトさを

厚いマットレスを持ち歩かなくて済む

両立させたこの商品なら、
折りたたむと手のひらサイ
ズ。使う際は口でふくらま
せるだけでマットのできあ
がり。重量は最大300kg
まで対応するので、大柄な
人でも気軽に利用できるだ
ろう。

サイズや素材など

重量	420g
広げたサイズ	190cm × 5cm × 56cm
畳んだサイズ	26.4cm × 9.4cm × 7.4cm
材質	40D ナイロン + TPU

一人用のマットだが、畳むと手のひらサイズ。コン
パクトに携帯できる。

避難生活編

なんと、エア式のソファが数千円
で購入できる。写真を見ると、プー
ルに浮かべる浮き輪のようにも見える
が、技術が進んだ現在なら、250kg
まで対応する優れたものだ。また、使
用する際も、風で膨らませるともの
数分で大きくできるので、手間いらず
なのも嬉しい。

機材なしで膨らませる 大きめのエアソファ

オススメ



場所を選ばず
くつろげる!

お勧め度



数人が同時に 座れる携帯型ソファ

サイズや素材など

重量	1.3kg
収納サイズ	22cm × 30cm 程度
広げたサイズ	横幅 260cm、奥行き 70cm、 高さ 50cm ~ 70cm
最大耐久重量	250kg
カラー	オレンジ、パープル、虹色、赤、 青、迷彩(緑)、黄色、迷彩(青)
使用人数	1 ~ 4人

マットとくらべて収納サイズも大きめだが、キャン
プや災害時などに役立つこと間違いなし!

Morovan

Air sofa 尖角タイプ

実勢価格:2,950円

本製品は海外製で、大人が
数人座っても問題ない耐久
性を持っている。

ブランケット



屋外などで寒さを凌ぐ 毛布やブランケット

避難時には体温低下を防ぐために保温性が高く、場所も取らない防寒グッズを使おう!

NASAの技術で
寒さを凌ぐ!

NASAの技術を使った
ハイテクシート

ここで紹介するブランケットは、耐熱の90%を反射させて体温を維持するという特殊な素材「ヒートシート」を使ったグッズで、なんとNASAの開発した技術が使われているとか。折りたためばポケットティッシュサイズで持ち歩ける。価格も数百円と非常に安価なのが特徴だ。

薄くても防寒性が高い
最新着技術のシート

オススメ

お勧め度 **A**

サイズや素材など

重量	70g
長さ	142cm × 213cm
カラー	オレンジ
素材	ヒートシート

たたもともと100g以下。どこでも手軽に持ち運べる。

寝袋としても使える!



寝袋のようにくまってしまうこともできる。屋外でも十分な暖かさだ。

SOL ヒートシート エマージェンシー ブランケット1人用

実勢価格:632円

コストパフォーマンス抜群! アルミ系の断熱シート

グッドアイテムズショップ サバイバルシート (防寒・保温シート)

実勢価格:418円



使いやすさ
◎

アルミ系素材で
熱を逃がさない

サイズや素材など

重量	49g
梱包サイズ	20.3 × 16.7 × 6.3 cm
広げたサイズ	210cm × 130cm
素材	アルミ蒸着ポリエステル

製品は1枚ずつ別に袋詰めされているので、必要な数だけ封を開けて使用できる。

雨除けにも使える

本製品は毛布と違ってアルミ系素材ということで、表面が水をはじく。屋根のない場所に避難する場合などに役立つだろう。

格安だけど保温性は高い

アルミ蒸着ポリエステルを使ったこのブランケットは、薄い生地にもかかわらず優れた保温性が特徴だ。耐久性がやや低いものの、5枚セットでワンコインのため、使い捨てとして使用しても問題ないだろう。

防寒やシートなど
毛布はめるだけ役立つ!

足立織物

非常用圧縮毛布 10枚入

実勢価格:48,600円

10倍サイズに膨らむ温かい毛布

170cmの身長でもすっぽり

人数分用意しておく
非常に心強い!

被災地で不足しがちなものが水、食料、毛布。普段は圧縮してコンパクトに収納できる非常用毛布なら10枚分を30cm × 40cm程度の箱に保管できる。ポリエステル100%で作られているため、手触りも滑らかだ。

毛布は200cm × 120cmと十分なサイズ。大人はもちろん。横にすると子ども数人が寝ても大丈夫な大きさだ。

防災用
寝袋



睡眠をサポートする 役立ち寝袋はコレだ!

布団代わりに使えば、屋根がない場所でも快適な睡眠が取れる!

大きめの防寒着のように
着たまま動ける布団
寝袋はその名のとおりに袋状のため、
使用中に起き上がったたり、移動するこ
とが難しい。しかし、ここで紹介する
「着る布団」なら、寝袋を脱ぐことな
く立ち上がつてそのまま行動できる。
同梱されているエアーマットと併せて
使用すると、硬い床でも気にせず横に
なれるぞ。



お勧め度
A

服として着れる
画期的な寝袋

サイズなど

重量	布団部分 700g、エアーマット 440g
最大重量	約 200kg (マット部分)
サイズ	着る布団 160cm × 60cm エアーマット 195 × 70cm 梱包時 31.5 × 13.5 × 23cm
素材	ポリエステル、ナイロンホロファイバーなど
備考	エアポンプ付き

着る布団部分とエアーマットを含めて約1kg程度だ。

キングジム 着る布団&エアーマット BFT-001

実勢価格:3,059円

着る布団はエアーマットと一緒の袋にコンパクトに畳んで収納できる。

寝袋の固定概念を
壊した便利グッズ

避難生活編

携帯性抜群の スタンダードな寝袋

NatureHike

軽量 封筒型 シュラフ

実勢価格:3,300円



災害時以外に
キャンプにも
役立つ!

使いやすさ
◎

布団としても利用可能

展開すると布団のような形に広がるので、ブランケットなどの代わりとしても利用できる。また、天日干しする際にも便利だ。



コストパフォーマンス抜群!
この寝袋は、薄型だが広げると大人でも十分問題ないサイズ、さらに高い防水構造で、屋外でも利用できる。約15〜20度に適した作りだ。冬に使う際はブランケットと併用すれば防寒対策も問題ないだろう。



カクサー レスキュー簡易寝袋

実勢価格:393円



折りたためば手のひらサイズに! 約80gと非常に軽いのでポケットに収まる!

野宿も可能な アルミ素材の寝袋

災害用に家族の人数分、寝袋を用意しておきたいけど、保管できるスペースがないという人は、手のひらサイズの寝袋がオススメ! 耐久性は少ないものの、1枚数百円なので使い捨て感覚で使用しても問題ないだろう。

場所を取らずに保管できる!

たたむとポケットティッシュユ大の寝袋

トイレ



生活に不可欠だけに 万全の備えが必要!!

断水や停電の影響を受けるトイレは災害時に困ることの「定番」だけに、準備しておいて損はないはず!

避難所生活で起こりがちなトイレの混雑時にも安心!
災害時に直面する大きな困難が「トイレ」の問題。その際に重宝するのがこの「非常用トイレセット」で、医療向けとして開発された防臭袋「BOS」により、便の匂いをシャットアウト。さらに既存のトイレにセットして使用できるのも、じつにありがたいポイント。ぜひ備えておきたいアイテムだ。

セット内容(15回分)



凝固剤 15枚



汚物袋 16枚

排泄用 15枚 便器カバー用 1枚



驚異の防臭袋BOS 15袋

紹介している15回分のほかに、50回分のセットも販売されている。

お勧め度 **A**

驚異の防臭袋 BOS

非常用
トイレセット
15回分

防臭力バツグンだから
処理のときもラクラク

驚異の防臭袋 BOS
非常用トイレセット

実勢価格:1,944円(15回分)

既存のトイレが使える
消臭力もバツグン!

既存のトイレにセットして使用

最近主流の温水洗浄便座は、普段はとても快適だが、災害時には断水や停電で使用不可能になるのが困りもの。この「非常用トイレ」なら、断水や停電時にも通常のトイレとして使用が可能となる。



いつでもどこでも使える 携帯用ウォシュレット

女性
老人

TOTO
携帯ウォシュレット グレー
YEW4W3

実勢価格:7,770円

手軽な使用感



単3乾電池1本で利用可能で、災害時だけでなく旅行などの際にも便利。洗浄方法の切り替えもボタンひとつだ。

使用も持ち運びもラクラク!!

たとえ災害などの非常時であっても、トイレ周りの環境はできる限り快適であって欲しいもの。日頃から温水洗浄便座を使用している人なら、ぜひ持っておきたいのがこの「携帯ウォシュレット」だ。ボタンを押すだけでお尻の洗浄ができ、コンパクトなので持ち運びにも便利。

ファシル まるごと組み立て トイレセット

実勢価格:6,458円

ひとつ備えておけば
しばらくは安心!



誰でも簡単に組み立てられる仮設トイレ

長期間使える!!



トイレトーパーは従来より長い200m巻が6ロール、汚物袋は20袋入っていて、約1カ月間の使用が可能。

使いやすくて長持ちする
じつに頼もしい仕様!

シンプルな設計で組み立て簡単な仮設トイレ。屋外での使用にも耐えられる防水カバーや、プライバシーを守るフード付き目隠しポンチも同梱されている。

水なし
歯みがき



水が使えない状況でも 歯をみがける準備を!!

水が貴重な災害時でも、エチケットとして歯みがきはしたい…これらのアイテムがあれば、それも可能!

心地良い使用感とスツキリ度が両立
口の中を清潔にし、口臭の原因となる食べかすを取り除く、口腔用ウェットシート。湿潤成分(PG・チャエキス・紅茶エキス)と清涼成分(キシリトール)を配合している。口あたりのよい不織布シートを使っているので、肌が弱い人にもオススメしたい。



歯と口の周りをやさしくケア!

白十字
**サルバ 口内清潔
ウェットシート**
実勢価格:393円(21枚入り)

水がなくても歯をキレイにできる!!

汚れも口臭も気にしなくて良い!!
断水時に水なしで歯や口をめぐり取ることでできる「歯みがきシート」。天然コットン原料100%なので、安心して使用できる。

断水中でも
これがあれば
お口さわやか!!



花王
**ピュオーラ
歯みがきシート**
実勢価格:390円(15枚入り)

2つのタイプが揃う口腔用シート

配合されている成分も異なる!!

口腔ケア用のウェットティッシュ。無香料で保湿成分配合の「マイルド」と、ミントの香りの「スツキリ」の2種類がラインナップされている。

マイルドと
スツキリ、
どっちが好み?



和光堂
**オールプラス
口腔ケアウェッティアー**
実勢価格:484円(詰め替え用)

どんなときも歯を清潔に保てる!!
場所や状況を選ばず、いつでもどこでも歯みがき&舌みがきができるシート。マイクロファイバー製なので歯や舌についての汚れをしっかりとふきとり、歯垢の除去とともに再付着を防いで歯を清潔に保つ。またシートは1枚ずつの個包装なので衛生的だ。

レック
**激落ちくん
歯みがきシート**
実勢価格:378円(15枚入り)



マイクロファイバー製口腔シート

ガムを噛むだけで歯みがき!!

しっかり噛めてお口さわやか

いつでも手軽にオールケアできるシュガーレスガム。硬めの食感で、噛むだけで歯や歯茎をしっかりマッサージできる。歯付着防止成分のグルコマンナンや虫歯予

防効果のあるキシリトールをはじめ、ガロタンニン、ワサデントなど有効成分が多く配合されている。

クラシエフーズ
クラシエ 歯みがきガム
実勢価格:1,470円(9枚×15個)



避難生活編

体拭きシート



顔から全身まで リフレッシュできる!!

避難生活でお風呂に入れないうちでも、最低限の身だしなみは整えたい…そんな願いを叶える1枚!!

1枚で顔も体もさっぱり!!



ロート製薬
**デ・オウ プレミアム
リフレッシュシート**
実勢価格:373円(10本入り)

体も心も爽快に!!
男性特有の汗やベタつき、さらにはいやなニオイなどに対して効果が高い拭き取りシート。サイズも大きく、顔から全身までこれ1枚で余裕を持って拭き取ることができるだろう。

高い効果の源!!

殺菌成分がニオイの原因となる菌に直接作用するため、発生自体を防げる。



お勧め度 B

大きさは十分!!

基本サイズ
55cm x 25cm
全身拭ける大判サイズ

55×25cmという大判サイズなので、顔から全身まで1枚で余裕を持って拭ける。

サルパ
**コットン生まれの
スティックタオル**
実勢価格:950円(30本入り)

やわらかさも抜群!!
温めても冷やしても使える、大型サイズのウェットタオル。コットン生まれの不織布を使用していて肌触りが優しく、女性や赤ちゃん、お年寄りなどにはとくにオススメしたい一品だ。

サイズも拭き心地もいい!!

水なしシャンプー



水が貴重な災害時にも 髪を洗える喜びをぜひ!!

ささいなことでストレスがたまってしまふ災害時に、水なしで髪をリフレッシュできれば気分も変わる!!



アタマから気分をリフレッシュ!!
スプレーするだけで頭皮や髪のベタつき・ニオイをリフレッシュしてくれる、水で洗い流さなくてもいいタイプのシャンプー。ロータスフラワーのさわやかな香りが、長い時間継続する。

**スキューズミー
ドライシャンプー
ロータスフラワー 60g**
実勢価格:1,296円

髪と頭皮にやさしい!!

皮脂吸収パウダーの効果で、頭皮のべたつきをスッキリ解消してくれる。さらにヘアトリートメントも配合され、災害のさまざまな要素で痛んだ髪の毛をやさしく保護してくれる。

水なしでも洗いたての髪に!

水を使わず髪を洗える!!

避難生活中も髪や頭皮をキレイに!!
場所を選ばずいつでもどこでも髪と頭皮の汚れやニオイを拭き取ることのできる、水を使わないタイプのシャンプー。フケやかゆみも取れ、髪や頭皮に爽快感を与えてくれる。

手軽に使用できる!!

使い方は簡単で、まず髪や頭皮全体にまんべんなくスプレーし、軽くマッサージした後、タオルなどで拭き取るだけ。

資生堂
**フレッシュドライシャンプー
スプレータイプ 150ml**
実勢価格:458円



給水
タンク



断水時の運搬や貯水に 数があれば便利!!

断水の際には絶対必要となる給水タンク。ある程度数を揃えておけば、いざというときに困らない!!



Generique
**5Lも入る 折りたたみ
ポータブル 非常用給水袋**

実勢価格:196円

使うときもしまっておくときもコンパクト!!

コンパクトで持ち運び便利な給水袋。使わないときは小さく折りたたむので収納に場所を取らず、値段も安いので家庭にいくつか準備しておけば安心だ。

サイズのわりにしっかりと入る!!

たっぷり入る給水タンク



折りたたんでおけばコンパクト!
3層構造で強い給水タンク。普段は折りたたんでおけるのでかさばらず、水を入れる際には10リットルと大容量なので、断水に備えていくつか備えておけば役立つだろう。

プラテック

**水タンク 折りたたみ式 10L
ソフトタイプ 水缶 PW-10**

実勢価格:774円

細部にわたって工夫が 効いている給水バッグ



入れるときも
使うときも
じつに便利!

東京都葛飾福祉工場
**食品衛生法適合
非常用給水袋 4L**

実勢価格:888円



素材にも工夫



水まわりに使うものだけに、素材に食品包装用の安全で頑丈な多層フィルムを使用しているのもありがたい。

あらゆる部分がうれしい仕様

特殊構造のチャック「エクシール」を使用した開口部は、大きく開いてこぼれにくく水を入れる際に便利。水を注ぐときにはキャップ式注ぎ口付きで使いやすく、他にも運搬に便利な丈夫な取っ手がついていたり、燃焼しても塩素ガスが発生しない素材を使うなど、さまざまな工夫が施されている。



災害時に威力を発揮!
レジャーでも大活躍!

お勧め度
B

アイリスオーヤマ
**ウォータータンク10L
WAT-10L**

実勢価格:888円(2個セット)

ひねって注ぐ!!



上にひねるだけで簡単に水が出るコック付きなので、実際に水を使う際のことを考えるとありがたい。

運びやすく注ぎやすい
使える給水タンク
使うときは大容量、使わないときはコンパクトにたためるウォータータンク。コック付きなので使い勝手が良い、災害時だけでなくレジャーにも役に立ちそう。

コック付きだからカンタンに水を注げる!!

浄水器
フィルター



絶対必要な「水」確保の 最終手段として役立つ!!

なくては困る「水」の蓄えがたとえ尽きたときでも、これらのアイテムがあれば飲み水だけは確保できる!!



活性炭と薬剤のW効果!!

雨水や川や池の水を飲むことができる、ストロー型の携帯浄水器。内部の活性炭と同梱の専用除菌剤「AQUAQU」で有害な菌を除去し、飲料水に変える仕組みだ。

東京都葛飾福祉工場

携帯用ストロー浄水器 mizu-Q

実勢価格:1,296円

除菌剤とストローで浄化!!

汚水を飲料水に変える!!

ストローのように吸うだけで浄化!!

川や湖などの水に含まれる細菌や寄生虫などを99.9%除去し、飲むことができるようにする浄水フィルター。飲み水に困るような状況の際にはじつに頼りになるアイテムだ。

使い方は簡単!!

ストローのように直接水に突っ込んで吸えば、内部のフィルターが水を浄化し、そのまま飲むことができるという仕組みだ。



LifeStraw LifeStraw 個人水フィルタバンドル

実勢価格:2,780円



川や池の水が飲める!!

専用除菌剤「AQUAQU」で殺菌すれば、魚が生息している水(海水は除く)であれば飲用できるという。水の備えがない状態でも「mizu-Q」があれば、生き残ることができそうだ。



持ち運びやすいサイズで 性能も高い携帯浄水器

お勧め度

B

サバイバルに
必要不可欠!!

SAWYER PRODUCTS

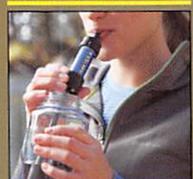
SAWYER ソーヤー

携帯用浄水器

実勢価格:2,780円



使い方いろいろ



川や水たまりからそのまま飲んだり、貯めておいた水を浄化したり、さまざまな場面で使える携帯用浄水器だ。

常備すれば水の心配なし!!

手のひらサイズの高性能浄水フィルター。付属の注射器で洗浄すれば、フィルター交換をせずに約38万リットルもの水が飲用可能になる。ストローや付属のパウチを使って水をそのまま飲んだり、市販のペットボトルやハイドレーションにセットしたりと、幅広い用法で使えるのもありがたい点だ。

BJONE アウトドア用浄水器 ウォーターバッグ セット

実勢価格:8,999円



大切な水の確保に
強い味方となる!

高い浄水能力



大きなゴミや粒子だけでなく、花粉・菌・バクテリアなど微細なものを取り除く「ウルトラフィルター」内蔵。

災害以外でもキャンプなどアウトドアシーンで重宝! 川や池の水や雨水などを貯め、飲むように浄水できるバッグ。最大15リットルの水が貯水でき、3000リットルまで濾過できる能力を持つスグレものだ。

水を貯めるだけでなく浄化して飲み水に!

ソーラー
発電

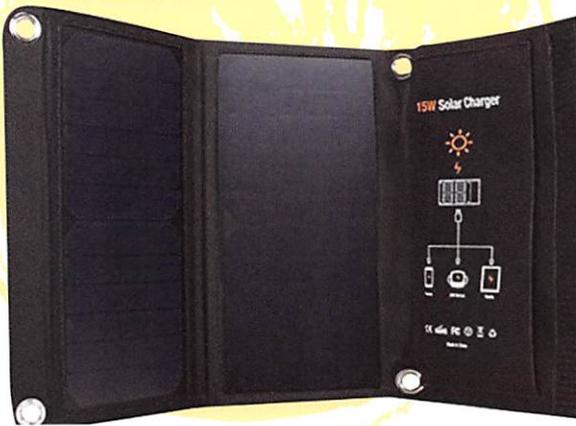
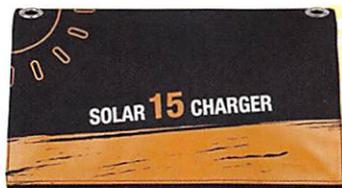


災害時に力を発揮する ソーラー発電機

災害時にも欠かせない情報ツールのスマホ。停電でも充電できるなら、こんなにありがたいことはない!!

最新技術で太陽光を効率的に電気に変換! 太陽発電は電気の供給が途絶えてしまった際の強い味方だ。しかし、パネル自体が小さいと発電量が少なく、なかなか目的の充電量に達しないこともある。こちらのソーラーチャージャーは、従来のシリコン、多結晶型のモデルに比べ、倍近い発電効率を実現しており、すばやい充電が可能だ。

最新技術で太陽光を効率的に電気に変換!



発電効率で選ぶ
ソーラーバッテリー

2台まで同時に充電できる!

本体には2基のUSBポートが搭載されており、同時に2台のスマホやタブレットを充電できる。また、接続された機器を自動検出する機能が付いているため、それぞれに最適な電流で充電することができ、機器に無駄な負担を与えることもない。



避難生活編

普通のモバイルバッテリーとしても使用が可能!



EGRD

モバイルバッテリー=ソーラーチャージャー

実勢価格:1,980円

さすがの大容量



バッテリーに1回充電するだけで、スマホを何度もフルに充電できるほどの大容量を持つ。普段からも使いたい!

日常から非常時までフルに活躍してくれる! 15000mAhの大容量モバイルバッテリー。ソーラーチャージャーが付いているので、災害時はもちろん旅行やレジャーなどのときにも大いに重宝しそうです。

軽くて持ち運びやすい ソーラー発電パネル



Biolite

バイオライト ソーラーパネル5

実勢価格:8,719円

発電即充電!!



太陽の下で発電し、そのまま送り込むことが可能。災害時の重要な情報ツールとなるスマホの電源確保に最適!!

日の当たる場所に置いて発電

軽量かつスリムで持ち運びに便利なソーラーパネル。USBポートが付いているので、発電した電気はスマホやパソコンなどの充電に利用できるほか、別売のパワーライトに蓄電することが可能。360度回転するキックスタンドで細かく角度調節できるので、太陽光をうまく取り込める!

その他
発電



天候や場所に関係なく 発電や充電が可能!!

有用なソーラー発電も、天候や場所の影響は拭えない。それ以外の発電方法も準備しておけば万全!!

災害のときに停電した際、スマホの充電など電源の確保は重要なテーマ。その際の「最後の手段」として準備しておきたいのが、このマグネシウム空気電池だ。なにしろ水や海水さえあればいつでも発電することが可能なので、ソーラーのように天気や時間に左右されることもなく、スマホを20回フル充電できる電力を確保できるのだ。紙製容器なので使ったあとの廃棄も容易で、長期間の保存も可能。水とともに家庭に備蓄しておけば、きつといざというときに役に立つてくれるだろう。

長期保存可能で環境にも配慮！
水と一緒に備蓄しておくべき!!



MgBOX slimと水1.5リットルを準備します
普通の水が用意できない場合は海水でも発電は可能。



水を注ぎます
紙コップが付属しているので容易に注ぐことができます。



LEDが点灯したら使用可能となります。
(注: 充電量が少ない場合があります)



水を注いでからわずか数分で充電が可能になる。
USB機器を接続します
USBポートからスマホなどに電気を送ることができます。

水さえ用意できれば、わずか数分でスマホ充電が可能に!

FB
マグネシウム空気電池
マグネシウム
Mg BOX slim

水や海水を入れるだけで、
発電する電池

スマートフォンなど
USB機器の
充電使用に最適

MgBOXの特徴
詳しい使用方法は
こちらから
<http://www.furukawadenchi.co.jp>

お勤め度
A

非常時こそ役立つ!
水で発電する電池

古河電池

マグネシウム空気電池

MgBOX slim

実勢価格: 11,500円

K-TOR

ケーターパワーボックス

ポータブル発電機

実勢価格: 35,458円



天候や場所に
左右されずに
発電できる!



必要なのは人間の力!
災害時には威力を発揮!!

自転車のように足でペダルをこいで発電するポータブル発電機。毎秒1.5回転以上の速度で回転させれば電気が発生する。人力だけにさまざまな条件に左右されないため、非常時には最適!

ペダルをこげば電気を発生させられる!

キャンプファイヤーの炎を 電気に変換できる!!



BioLite

CampStove 2

実勢価格: 45,147円

発電&蓄電!!

火の熱から3Wの電力を作り出し、リアルタイムでスマホなどを充電できるほか、2600mAhの内蔵バッテリーに蓄電も可能。

キャンプと災害時のおともに!!

薪を燃やした炎による熱から電器を作り、調理しながらスマホの充電などが行えるスグレもの。またストーブグリルとしても、空気を循環させ燃焼を改善し、煙を出さない炎を作り出すことができるという高性能なもの。キャンプでの使用はもちろん、災害時にもその力を発揮してくれそうだ。

発電ライト
ロウソク



電気のいらない灯りは 災害時に必要不可欠!!

停電になった際の灯りとして役立つランタンやロウソク。灯り以外に役立つ多機能なものも増えている。

緊急時に発見されやすい赤白点滅モードもあり
ビーチボールのように空気で膨らませるタイプの、世界最軽量のLEDソーラーランタン。リチウムバッテリー充電式で、約3000回の繰り返し使用が可能。懐中電灯としても使えるほか、緊急時の視覚性が高い赤白SOS点灯モードなども備え、災害時により役立つような仕様となっている。普段は折りたたんで収納できるので、保存もしやすい。

小さくとも軽いのに
繰り返し使え明るい!



豊富なモードを備える
非常用LEDランタン

災害のときに役立つさまざまなモードを搭載

明るさが最大限になる「懐中電灯モード」や、白と赤の光が交互に点滅して緊急時の視覚性を高めた「S.O.S.モード」など、災害時により役立つようなモードを備えている。もちろん充電しておけば停電時の灯りとしても使用できるので、非常時に備蓄したい。



ファシル

MPOWERD EMRG
LEDソーラーランタン+懐中電灯

実勢価格:1,980円

避難生活編

電池が不要なく機能も多彩な LEDソーラーランタン

ランタン、懐中電灯、バッテリーと3通りの使い方!!

開くとLEDランタン、たたむと懐中電灯として使用できるほか、USB充電機能も搭載。天面にはソーラーパネルが装着され、太陽光からいつでもカンタンに電気を補充できる。



ランタンとしての基本的性能もハイスpek!!

「ハイ」「エコ」「SOS」の3段階が切り替えられて電池を長く持たせられたり、自転車や木の枝などに引っ掛けやすくするための取っ手がついていたり、さまざまなシーンでの使用が可能。もちろん災害時にも、灯りはもちろんあらゆる形で役に立ってくれそうだ。



suzuki

3WAY高輝度
LEDランタン

実勢価格:1,530円

24時間も火を灯し続ける!!

備えておけば憂いなし!!

停電の際の灯りとして、あれば重宝するのがロウソク。この「ポータティブ」なら24時間も使用できるので、停電時にはピッタリと言える。また熱に強いカップ型容器に

入っており、転倒の心配もなく安心して使用できる。値段も手頃なので、とりあえず揃えておくのが得策と言えそうだ。

カメヤマローソク

カメヤマローソク 24時間ポータティブ

実勢価格:1,259円(6個セット)



火おこし



ライターやマッチがなくても火がおこせる

災害時に電気やガスが止まってしまった場合、火おこしは重要。そのための道具を紹介しよう。

緊急時のときのために用意しておきたいファイヤースターター

災害にあつてサバイバル状態になってしまった場合、火おこしはかなり重要になってくる。このMI-FIRECASEならば、誰でも簡単に火をおこせる。ライターやマッチと違って水に強く酸素と結合しやすいため、酸素の薄い高所や雨風にさらされる場所でも着火が可能。さらにマグネシウムは強く発光するため、遠くからでも確認でき、緊急信号としても活用できる。

だれでもできる簡単着火!
緊急信号としても使える



高所や雨天、風があつても着火可能!

1つあればずっと使える

重量	139 g
長さ	12.5cm
保存期間	永久保存可能
その他特徴	ほぼ無限回着火可能

マグネシウムは削れば減っていくので買い替えが必要だが、火打ち芯はほぼ無限に使えて着火可能。

SURVIVE MI-FIRECASE

実勢価格:440円

木の削り屑や枯れ枝を集め、マグネシウムを削る。その後ブレードを擦れば着火する。

サバイバルに最適なグッズ

多機能が売りのこのサバイバルブレスレット。火打ち石としての機能以外にもコンパスや笛、LEDランプ、ナイフ、縄などの機能がある。



Bermunavy サバイバルブレスレット

長さ **23cm** 使いやすさ **○**

実勢価格:1,399円

火打ち石だけじゃない
多機能ブレスレット

お勧めできるキット
小中学校での教材としても



お勧め度 **B**

Bush Craft 太陽の火おこしキット

実勢価格:648円

太陽が出ていれば簡単に火がおこせる

見た目と機能性の一石二鳥



The Friendly Swede 火が起こせるネックレス

実勢価格:1,097円

機能性も兼ね備えた首輪

アウトドアやサバイバル中でもオシャレには気を遣いたいもの。そこで紹介したいのがこのネックレスだ。火打ち石としても使えるぞ。



ネックレス先端のワッシャーで火打ちロッドを擦れば火が出る。



付属のヘビーウェイトチャークロスにレンズで光を集め、赤熱させる。



縄を解いた麻で包み、風を送ると一気に発火する。

誰もが経験のあるあの方法で火おこし

小さい頃に虫メガネで太陽光を集め、黒い紙を焦がす実験をしたことがある人は多いはず。この「太陽の火おこしキット」はその原理を使った道具で、太陽が出ていればこれだけで火がおこせる。子どもの教材としてもオススメだ。

コンロ&ストーブ



ガスや電気がなくても使えるコンロ&ストーブ

避難生活のときに役立つコンロやストーブ。一家に一台は用意しておきたい。

持ち運びやすい薄型コンロ

鍋でおなじみのグッズ

飲食店や鍋パーティーのときなど、誰もが見たことのあるカセットコンロ。災害時に料理を作る際、非常に重宝するので、カセットガスと一緒に買って置いて損はない。



お勧め度 **A**

イワタニ

カセットフー 達人スリム

実勢価格:3,400円

災害時だけでなく普段も使える



鍋や焼肉をする際
に使う人も多
いはず。一台
持つておい
て損はない。

避難生活編

地震などの災害で冬に被災してしまった際、暖を取れるかどうかは命に関わってくる問題だ。このカセットガスファンヒーターがあれば、電気やガスが止まってしまった場合でも暖を取ることが出来る。カセットガスをセットしてスイッチを入れるだけで作動する。出力は「標準」と「弱」の2段階あるので、状況に合わせて選択しよう。

電源いらすの簡単ファンヒーター



CHECK POINT!

本体内で発電しているため電源コード不要!



お勧め度 **A**

カセットガスのみで使用できるヒーター

小さくて軽く、取扱いが簡単なので持ち運び自在



本体は4.7kgと軽量で小さいので、女性でも簡単に持ち運びが可能。キッチンや脱衣所のヒーターとしても使える。

使いやすさ **◎**
重量 **4.7kg**
連続使用 **約2h**

イワタニ カセットガスファンヒーター GB-FH-1

実勢価格:24,500円

落ちていた小枝や枯葉で暖を取る

薪や炭いらすのコンロ

燃焼効率が高いため、僅か数本の枝で料理が作れる。有毒ガスや煙がほとんど出ないので安心して使用可能だ。

高い燃焼効率を実現



完全に燃焼させることで直火焚きより煙を70%削減。さらに燃焼後のゴミが少なく、わずかな灰しか残らない。

耐久性 **13,000時間** 重量 **6.5kg**



お勧め度 **A**

ecozoom

エコズーム・バーサ

実勢価格:19,800円

1台2役のポータブルガスヒーター
ヒーターとして使える以外に、ヒートパネル部分を上側に向けると簡易ガスコンロとして使用できる。ただし、簡単な湯沸かし程度なので注意。

用途に応じて角度調節が可能!



カセットガスで使用



こちらの動力源もカセットガスのみ。火力はそれほど強くないので個人用がメインだ。

Hewflit

2WAY ポータブルカセットガスヒーター

実勢価格:3,218円

その他



その他いざというとき にあると便利なグッズ

これまでに紹介したグッズに加え、いざというときにあると安心な便利グッズを紹介する。

**付属のスティックにより
保管しながら除菌、消臭**

お勧め度 A

**コクヨ
マスクケース
防災の達人**
実勢価格:397円

使いやすさ **使用期間**
◎ **1ヶ月**

女性 **子ども**
赤ちゃん **老人**



香料、除菌スティックを折り、マスクケースに装着。このスティックは1ヶ月程度持つ。



ケースにマスクを置き、ケースを閉じれば収納完了。

マスクに触れずに収納可能

防災システム研究所監修のもと開発

着用していたマスクを外すとき、どこにしまうか悩むことはないだろうか。そんな人にオススメしたいのがこのマスクケース。マスクに触れずに出し入れが可能で、さらに除菌、香料スティックにより、常に清潔なマスクを着用できる。

マスクの一時保管と除菌、消臭ができる

災害の避難時に 装着しておきたいマスク

お勧め度 A

**3M
使い捨て式防じんマスク
8205-DS2 10枚入り**
実勢価格:1,718円

粒子捕集効率 95%以上	連続使用 9h	使いやすさ ○
------------------------	-------------------	-------------------

国家検定に合格した品

使い捨て式のマスクではあるが、粒子捕集効率95%以上の認定を受けた国家検定合格品だ。価格も比較的安価なので、家族の人数分用意しよう。



瓦礫の粉じんから身を守る
地震直後に避難する場合、建物などの倒壊により粉じんが飛散している場合がある。粉じんを吸い込むとさまざまな健康障害を引き起こすことがあるので、避難の際にはこの粉じんマスクを必ず装着するようにしよう。

アイデア次第で使い方はいろいろ

しっかりした粘着力が特徴

片面が粘着状になっているラップで、粘着面をくっつけることで真空にできる。赤ちゃんのオムツ処理などにも活躍する。

**GLAD
PRESS'N SEAL**
6個セット
実勢価格:4,890円



耐熱温度 100℃	耐冷温度 -23℃	寸法 30cm×43.4m
---------------------	---------------------	-------------------------

その高い吸着力で、汁漏れ防止や冷凍保存にも役立つ。

お勧め度 A

抜群の密閉性

普段使いにおすすめの快適構造

予防以外の使い道も

避難所での感染症の予防はもちろん、女性のスプインを隠すためにも用意しておくことをオススメする。



さわやかマスク
実勢価格:693円

調理器具としても使用可能

真空調理もできてしまう優れたもの
うまく使えば簡単にうまくなる料理が作れるジップロック。ローストビーフやパンもできてしまうぞ。

**Ziploc
フリーザーバッグ
Lサイズ 30枚入り**
実勢価格:467円



旅行用だけでなく
防災用のグッズとしても

お勧め度
A

Relieved Life
トラベル安眠4点セット

実勢価格:980円



便利なセット

エアー枕、アイマスク、耳栓、スリッパの4アイテムがセットになっている。職場に備えておくのもいいかもしれない。

災害時、慣れない場所で夜を過ごすときに避難所や職場などでひと晩明かさなければならなくなったときに役立つのがこの「トラベル安眠4点セット」だ。このセットがあれば安心して眠れるはずだ。

避難所などで周囲を気にせず眠れる

実は災害時に大活躍!?

どの家庭にも必ずあるであろうラップだが、災害時はかなりの便利グッズになる。丸めてスポンジの代わりにしたり、包帯の代わりにや体に巻けば防寒対策にも。多めに買って備えておこう。



BEST BUY

リケン
Newラップ
レギュラー
実勢価格:239円

日常的に使っているラップでも十分役立つ

しっかりと睡眠を確保しよう



子どもや赤ちゃん用にも

避難所での集団生活の際、周囲の音が気になって眠れなくなることがある。体力回復のためにも、耳栓をして睡眠を確保しよう。



2Win2Buy

イヤ
プロテクター

平均減音
21dB

実勢価格:1,399円

COLUMN

災害の際に必要な女性ならではの備え

地震などの災害の際、家庭でしている防災用の備えとは別に、女性ならではの備えも大切。まず注意したいのが生理用品。救援物資の生理用品が自分に合ったものとは限らないので、最低限は備えておこう。避難先では入浴が制限されるので、髪をまとめるヘアゴムもあると便利。怪我をした際の止血用にも利用できる。



ハンドクリームは命に関わるグッズではないが、気分転換に重要。避難生活で過敏になった気持ちを癒してくれるはず。



SUPERMOOM
携帯用 圧縮タオル

実勢価格:169円



タオルを戻すときは水の中に入れるだけ。あっという間に膨らんで元どおり。



5秒後、約44×30cmの大きさに広がった。

もしものために複数持っておきたい
災害にあったときにはタオルとしてだけでなく、下着やオムツとしても使える便利なタオル。できればたくさん用意したいところだが、そんなときに便利なのがこの圧縮タオル。小型で携帯に便利なので、防災バッグの隙間にも入るぞ。

老若男女問わず必要な防災グッズ

ペット用品



災害時、ペットも一緒に避難するためのグッズ

ペットを飼っている人にとっては彼らも家族の大事な一員。一緒に避難できるグッズをここで紹介。

災害で避難する際に、ペット用のキヤリーと防災グッズを別々に持つのは手間がかかる。そこでオススメなのがこの「SOS ペットバッグ」だ。キャリーの側面に大きな収納ポケットが3カ所あるので、飲食物や避難グッズ、ペット用品を入れておけば、緊急時にペットと即座に避難することができる。



ペットと一緒に食料、避難グッズも運べる



折りたたみも可能

ペットが入っていないときは折りたたむことも可能。避難先での収納や持ち運びも楽にできる。

オーエフティー
SOSペットバッグ
実勢価格: 11,502円

バッグの中央にはペットを入れられる大きなスペースが。そのまま持ち運びも可能。

3面がメッシュ構造で通気性がバツグン!

Fantastic.ストア
ペット用キャリーバッグ
実勢価格: 5,990円

耐荷重 10kg以下
対応ペット 小型犬まで



バッグの背面の固定バンドにシートベルトを通すことにより、移動時も安心。



リュックとしてキャリーカートごと背負うことも可能。

老人でも運べるキャリーバッグ
いくら小型のペットと言えど、避難のためにずっと持ち続けるのは大変だ。このキャリーバッグならばカートが付いているので楽に運ぶことができる。また、バッグ内にリードを付属しているため移動中、急にペットが飛び出すこともない。

キャリーカート付きで運ぶのが楽々

十分な空間を確保できる
トイレやベッド、爪とぎなどを入れても余裕のある大きさで、小さく折りたたむこともできる。車のシートに固定が可能だ。

お勤め度 **A** 使いやすさ **O**

猫専
ポータブルケージ
実勢価格: 3,380円

使わないときは小さく折りたたんで収納可能

使い分けられる5way仕様バッグ

耐荷重 6kg以下
対応ペット 中型犬まで

Moregem
ペットキャリーバッグ
実勢価格: 4,999円

場合によって使い分けよう
手持ちやショルダーバッグだけでなく、リュックとしても使えるキャリーバッグ。サイドのファスナーを開ければスペースの拡張も可能。

首輪への取り付け方は
簡単にできる2ステップ



GPSの取り付けは本体背面の留め具を外し、首輪に付けるだけ。誰でも簡単にできる。

注目の製品仕様

重量	45 g
サイズ	56 × 60 × 16mm
動作温度	-20℃～45℃
バッテリー	700 ミリアンペア

本体はそこまで大きいものではないが、子猫などに取り付けると少し大きく感じるかもしれない。

GPS測位精度	wifi範囲
10-15m	0-30m

室内でペットを飼っている人にとっては、ペットの脱走は一大事。最悪の場合、行方不明になってしまうこともある。そんなことにならないように、首輪にこのGPS追跡装置を付けよう。リアルタイム追跡とアラームで探すことができる。ただし、日本ではドコモとソフトバンクユーザーしか使えないので注意。

ペットが逃走しても
携帯電話で追跡できる

★★★★★
オススメ
★★★★★

お勧め度
A



ixaeer
GPS追跡首輪

実勢価格:9,199円



防水仕様なのでペットが雨の中で逃げ回ったり、川の中に入ってしまったら安心だ。

逃走してしまったペットを
リアルタイムでGPS追跡

避難生活編

シルエットが
かわいい名札

愛猫が脱走してしまった場合に付けていると安心なのがこの名札だ。オーダーメイドで名前や連絡先、猫のシルエットなどを刻印してくれる。ぜひ愛猫に付けてあげよう。



夢工房

オリジナル迷子札

実勢価格:1,080円

猫の種類を選べる
オーダーメイド名札

腐食に強く非常に錆びにくい名札
ペットが行方不明になってしまった場合、首輪に連絡先がついていれば飼い主に連絡がいくこともある。腐食に強く錆びにくいので、名札があったほうがより安心だろう。



Housweety

愛猫 愛犬用 名札

実勢価格:837円

サイズを選択できる
ペット用ネームプレート

夜間でも安心のペンダントライト



LaRoo

**犬猫用
ペンダントライト**

実勢価格:690円

夜間の視認性が上がる

暗い夜間の散歩に便利なセーフティアクセサリーで、ペットの安全を守る。軽量なので小型犬から大型犬まで幅広く対応できるぞ。

点灯パターン	3パターン
重量	12g

COLUMN

確実な身元証明になるので
マイクロチップをいれておこう

動物の安全で確実な身元証明の方法として世界中で広く使われ、日本でも利用者が増えているマイクロチップ。半永久的に使用でき、費用も数千円程度で済むのでオススメだ。



室内でもオシッコしても臭いが気にならないワン！
も臭わないシート

室内でもオシッコしても臭いが気にならないワン！

消臭効果はゴミ箱の中まで長続き！

消臭カプセルと高速ポリマーで清潔&快適に

ユニチャーム デオシート Premium

オシッコした瞬間からゴミ箱の中まで！

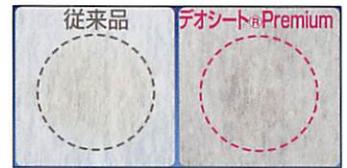
12時間 超消臭&超吸収

ユニチャーム デオシートプレミアム ワイド 28枚入

実勢価格: 1,382円

災害などで外に散歩に行けないときなど、犬の排泄をどうするかで悩むこともある。そういうときはこのデオシートを使って室内でオシッコをさせよう。シートの消臭マイクロカプセルがオシッコに反応して瞬時に消臭し、その効果は約12時間持続する。さらに、表面のさらふわ吸収シートで清潔感も保たれる。

グレーシートを採用し、オシッコの跡が残らず見た目も清潔



これまでの従来品は表面が青だったため見た目があまり良くなかったが、今回はグレーシートを採用したため見た目も清潔で綺麗に使える。

シートの大きさ	60×44cm
総重量	1.3kg
消臭効果	12h

ペットの排泄物を簡単に回収、処理できる

回収後はトイレに

付属の紙は水に溶ける材質なので、紙ごとトイレに流せる。

排泄物はトイレに流せるが、ポリ袋は流せないので注意しよう。

散歩のときはこれひとつで安心

ペットを散歩に連れて行ったときは排泄物の処理が必要だ。この「おさんぽエチケットパック」があれば、面倒な排泄物処理も簡単に済ませることができる。石けんの香りがついているので排泄物の臭いも気にならず、そのままゴミとして捨ててしまえば良い。

おさんぽ エチケットパック

おさんぽマナーサポートの袋の手処理袋

ポリ袋が開きやすい
ペーパーが落ちにくい

おさんぽのニオイを包み込む“香り”つき!

ペーパーはトイレに流せて 簡単処理

サイズ 幅24cm 長さ30cm

お散歩エチケットパック 100枚入り

実勢価格: 631円

ペットを拭いていつも清潔に!

除菌効果の銀イオン配合

厚手で丈夫な作りなので破れにくく、使いやすいウェットティッシュ。除菌効果があり、ペットを清潔に保てる。

アイリスオーヤマ ペット用ウェットティッシュ 240枚入

実勢価格: 686円

全身に使える!

散歩後の足やおしり、さらに口や目の周りも安心して使える。

アイリスオーヤマ ペット用ウェットティッシュ 300枚入

お勧め度 **A**

ペット特有の臭いの消臭にこれ1本

強力な除菌・消臭力を持つスプレーだが、ペットや子どもにも安全な成分を使用しているため、ペットが舐めてしまう部分や毛にも気にせず使える。

排泄物の消臭以外にも

ペットが舐めてしまっても安全な成分を使用しているため、グルーミングスプレーとして直接吹きかけて使用することも可能。

HUGFAM ペット消臭スプレー

実勢価格: 2,430円



ペットに直接吹きかけられる!

ペットのおシッコを 洗い流すためのシャワー



シャワー
だけでなく
給水もできる!



お勧め度
B

リッチェル お散歩ハンディシャワー

実勢価格:374円

携帯に便利な
2つのポイント



カラビナが付いて
おり、引っ掛けて
携帯できる。



キャップを引き上
げて使うので、水
漏れ防止になる。

水飲み皿にもなる2way

避難生活中でも、おシッコを簡単に水洗できるハンディシャワー。市販のペットボトルに取り付けでき、受皿の向きによりシャワーと給水器の2通りの使い方が可能。しかし受け皿が浅いので、給水はおまけ程度に考えた方が良いでしょう。

コンパクトに持ち運べる食器



COMSUN

ペット食器 2枚セット

実勢価格:599円

折りたたみ型
携帯食器

災害などでペットと避難する場合、これならば手軽に持ち運べる。カラビナ付きなのでバッグなどにぶら下げられ、場所も取らない。

ケガをしていなくてもケアできる
ペットと一緒に避難する場合、ガラスの破片や瓦礫などが散乱しており、ケガをする危険性がある。そんなときはこのペットシューズを履かせて肉球を保護しよう。



Petacc

ペット用シューズ 4個セット

実勢価格:1,900円

ガラスの破片や瓦礫
からペットの足を守る!

CamRom ペット給水器

実勢価格:1,699円



お勧め度
A

ロック付きだから
バックの中にも入れられる

ワンタッチ給水



ボタン横のロックを外してからボタンを押すと、水が出てくる。飲み残した水はボタンを押せば戻すことも可能。

いつでも簡単に水をあげられる携帯用給水器
愛犬と避難しているときにも持ち歩ける、携帯用の給水器。リードを持ったままでも片手で操作でき、さらにロックが付いているのでバックに入れておくことも可能。

ペット用の浄水器
ペットメーカーが開発した
浄水器メーカーが開発した

お勧め度
A

ろ過流量 **0.2L/分**

内容量 **1L**

使用期間 **約2ヶ月**

イーテック
ペット専用浄水器

実勢価格:10,584円



水道水に含まれるカルシウムとマグネシウムを軽減し、尿結石を予防する。



カートリッジは1日1L使用した場合で約2ヶ月使用可能。

大切なペットを
尿結石から守る

「ペット専用浄水器」は浄水器メーカーが開発した浄水器で、塩素や溶解性鉛などJIS13項目をすべてシャットアウト。水道水を軟水化し、ミネラルを約70%軽減できるのでペットの尿結石予防に期待できる。

避難中でもペットに手軽に給水できる

ペット用の浄水器でいつまでも健康に!

100均
グッズ



100均をフル活用して コストを抑えよう!!

防寒グッズから本格的な簡易トイレまで、100均には安くて便利な防災グッズが盛りだくさん!!

2つのLEDで夜道を照らす

本体を振って発電しよう

停電になったのに、懐中電灯の電池が切れて使えない。そのようなときに便利なのがこの商品。非常用として、グリップを振れば発電する仕組みになっている。



お勧め度
C

ダイソー

2LED手動発電ライト

実勢価格:108円

複雑な作りで電気を生み出す



100均商品とは思えないほど、内部は複雑な作りになっている。発電機からの線は、巻線用らしきエナメル線が配置されており、ボタン電池が3個入っていた。

保温性に優れたアルミ製ポンチョ! テレビでも紹介され評判となったのが、ダイソーの簡易保温防水ポンチョだ。保温性に優れたアルミ製なので、はるだけで寒さと雨の対策になる。災害時はもちろんのこと、シンプルなデザインなのでスポーツ観戦やキャンプなどのアウトドアでも大活躍。ぜひ購入して、カバンや車に常備して欲しい。

保温性に優れたアルミ製ポンチョ!

アウトドアやスポーツでも大活躍するマイアイテム!



100均ポンチョで
被災時の防寒対策!

数ある防災グッズの中でも
絶対にオススメしたい商品!!



売れ筋商品なのが、各店舗で大体的に売り出されている。

使いやすさ



着丈

187cm

身幅

100cm

お勧め度
A

ダイソー

簡易保温・防水ポンチョ

実勢価格:108円

助けを呼ぶときに使える 緊急用ホイッスル!!

驚きの小ささ!!



本製品は中心が空洞となっており、回すと右の写真にある緊急連絡先カードを入れられる。また本体のサイズは折りたたみ式の携帯より小さいくらいなので、バックやスポンのポケットなど、場所を選ばず持ち運べる。

災害時は体力の温存が重要となる!

地震による家屋の倒壊で閉じ込められてしまうこともある。そんな状況の備えとなるのがこのホイッスル。息を吹き込むだけで、体力を消耗することなく助けを呼び続けることができる。寝室のベッドの枕元や、外出時はバックに忍ばせておくといいだろう。

全長

7.5cm

使いやすさ



大きな音の出る
ホイッスルで
救援を呼ぶ!

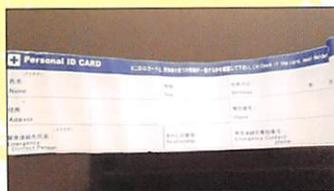


セリア

緊急用呼子笛

実勢価格:108円

本製品には緊急時の身元確認用に緊急連絡先カードが同封されている。右のカードに必要事項を書き込み、ホイッスルと一緒に携帯しておけば、意識を失っていても病院などで身元の確認ができるようになっている。





★★★★★
オススメ
★★★★★

ダイソー
非常用袋

実勢価格:108円



シンプル構造!

内面はいたってシンプル。また側面には反射テープもついているので、停電時でもすぐ見つけられる。

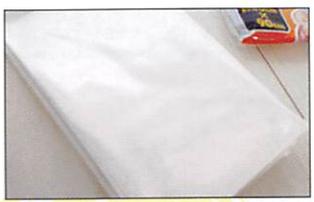
グッズをまとめておき、あせらずに避難しよう
グッズをまとめておく
ダイソーでは、背負って持ち運べるナップザック型の非常用袋が販売されている。この袋に防災グッズを入れておけば、いざというときにまとめて持ち出せて便利だ。

背負って持ち運べる100均非常用袋

有害な煙やガスから
あなたの身を守る!!



携帯に便利な袋入り!!



中にはビニール袋が1枚入っており、広げる縦50cm、横90cmのサイズになる。

安全
簡単

お勧め度 **B** キヤンドウ
**スモーク
シャットアウト**

実勢価格:108円

袋から取り出し
かぶるだけでOK



使い方はとてもシンプル。袋から取り出し広げてかぶるだけでいい。避難するときは、腰を屈めるのを忘れずに!

クリアな視界を確保する

火災避難時に、有毒な煙から身を守ってくれる防災グッズ。透明なナイロンラミネート製で、視界を制限せずに避難することができる。ただ非難時の一時的なケースを想定して作られているので、長時間連続しての使用はできない。

災害や緊急時の
水の確保に備える!!

セリア
非常用給水バッグ

実勢価格:108円



給水時も使いやすい!!
ビニル製ながら5Lもの水を入れられる。全開口式になっているので、給水しやすいの也有り。ぜひ常備して欲しいアイテムだ。

給水時に必携のアイテム
地震で水道管が破損してしまい、自宅の水道が使用できない。そのようなときに活躍するのが、この給水バッグ。持ちやすいよう手提げ用の穴が開けてあり、給水時の持ち運びに便利。水漏れ防止ジッパーも付属している。



凝固剤で気になる
匂いもシャットアウト!

お勧め度 **B**

キヤンドウ
緊急簡易トイレ

実勢価格:108円



水がなくてもトイレができる!



トイレがなくても
バケツで代用可能

断水時に困るのがトイレの始末。本製品を使用すれば、水が使えなくても簡易トイレがすぐできる。中に入っている袋をトイレにセットして用を足し、凝固剤を入れればOK。あとは袋ごと不燃ゴミとして廃棄してしまおう。

水がなくても使用できる簡易トイレ

防災向け
カー用品



車のラゲッジに積んで 災害に備えておこう!!

被災先で電気を確保するインバーターなど緊急時に役立つアイテムをまとめて大紹介!

車中泊やアウトドアで
家電製品を使用する

本製品は災害時の電源確保に最適なポータブル電源。300Wのハイパワー仕様なので、小型冷蔵庫やミキサーも動かせる。また長期保管の場合は、3カ月に1回の充電でOKと、スポラな人でも使いやすいのがありがたい。車に積み込んで、大災害に備えておこう。



お勧め度
A

ハイパワー仕様の
ポータブル電源!

リチウムイオン電池を採用

重量	6 Kg
充電方式	CCCV 方式
フル充電時間	約 6 ~ 9 時間
その他特徴	ソーラーパネルからも充電可能

安全性の高いリチウムイオン電池を使用しているので、すばやく安全に充電できる。

通常電力	入力電圧	AC出力
300W	25.2V	100V

Smart Tap
PowerArQ

実勢価格: 64,800円

別売りのソーラーパネルを用意すれば、電源のない屋外でも充電可能だ。

災害時にプライベート空間を すぐさま確保できる!!

緊急時だけでなく
レジャーシーンでも大活躍



別売りのテントホールやロープを使えば、キャンピー状態としても使用可能だ。

あなたの車がリビングスペースに変身!
災害時に問題となってくるのが、着替える場所がないといったプライベート空間の確保。この製品を車に積んでおけば、地震のような緊急時にリビング、日よけ、着替えルームが簡単にセットできる。

折りたたむとA4辞書サイズとかなりコンパクトになるので、収納スペースをふさがないのもうれしい限り。緊急時だけでなく、キャンピングやドライブといったレジャーでも重宝するオススメの品だ。

ロゴス

ロゴス(LOGOS) タープ ミニバンリビング吸盤式

実勢価格: 11,239円

BEST BUY

ミニバンに取り付ける
プライベートリビング



軽くて使いやすい本体

重量	1.54kg
サイズ	幅 500 × 高さ 170cm
主素材	ポリエステル
対応車種	ミニバンタイプ車両

重量は1.54kgと、女性や子どもでも扱いやすい作りになっている。

吸盤式で設営もラクラク!

ホールを使わず、吸盤とベクだけでカンタンに設営できるのでアウトドア経験がない人にも使いやすい。ロープの長さもコードロックで調整できるので、あらゆるミニバンに対応可能だ。



Chapter 5

優良エアーマットで 車を寝室へと変えろ

災害時の車中泊に
うってつけの商品！

車の中で横になって快適に
眠りたい。そのようなときに
便利なのがこのエアーマット。
フラットシートの上に敷くこ
とで、固いイスが柔らかいベ
ッドへと早変わり。空気式&
折たたみ式なので、使わない
ときは折りたたんで収納で
きるのもありがたい。災害時
の車中泊やキャンプなどにフ
ル活用しよう。

WOPOW

SUV専用ベッド

実勢価格:7,658円

★★★★★
オススメ
★★★★★



後部座席に敷きつめて
体を横たえる空間を確保!!



99%のSUVタイプの車に適合する優れたもの。湿
気と寒気をささげる効果もある。

重量	3.5kg
全長	190cm
幅	130cm

幅広く活用できる 車載インバーター

災害に備える!!



地震や台風などによる故障停電に
うってつけの商品だ。



防災だけでなく、レジャーやビジネス
にと幅広いジャンルで活用できる。

シガーソケットに
つなぐだけでOK

使うかどうかわからない
モノにあまりお金をかけたく
ない。そんな人にオススメの
災害用品が、この車載イン
バーターだ。車のシガーソケ
ットに挿すことで、テレビや
冷蔵庫が使える電源として
使用可能。お値段もお手頃
なので、導入しやすいのも
大きな魅力だ。



Bapdas

Bapdas 150W 車載インバーター

実勢価格:2,180円

ボルト数	重量
12v	263g

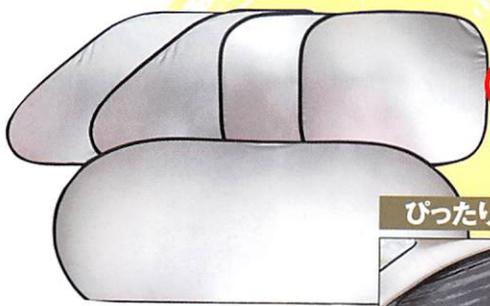
窓に貼って視線をシャットアウト!

窓に貼り付けるだけ!!

車の窓に取り付けるだけ
で、プライベート空間を確保
できる遮光遮熱パッド。

Ventlax
遮光遮熱
サンシェード 全窓用

実勢価格:1,100円



多彩なシーンで
大活躍する
カーアイテム!

ぴったりフィット



取付時間	重量	防犯効果	燃費の向上
3分	399g	○	○

車外から中を見えにくくすることで、
快適な空間を生み出してくれる。

工具を使用せずに
カンタン取り付け!
車の座席シートの背面
に取り付ける、各種収納
付きの折りたたみ式テー
ブル。緊急時に車内で食
事を取るときに重宝する
アイテムだ。



お勧め度
B

収納力抜群!!



スマートフォンや
iPad、ティッシュな
ど、さまざまなアイテ
ムを収納できる。

Carmoni

車用シートバックポケット 後部座席 収納バッグ

実勢価格:1,260円



テーブルにもなる車用収納バッグ

快適な眠りをもたらす コンパクトシェラフ!!

YOGOTO 超コンパクト軽量封筒型 シュラフ

実勢価格:4,800円



重量	全長	幅
930g	200cm	70cm

片手で持てるサイズに!!

専用の収納袋に入れば、約25cmと片手で持てるコンパクトサイズに。車のトランクに家族の人数分常備しておくといいたろう。



長時間使用も問題なし!
緊急時の車中泊やキャンプツーリングなどで役立つ軽量型寝袋。足の角度が自由になる封筒型のため、長時間使用してもストレスがたまることのない。丸洗いでできるので、清潔感が保ちやすいのもうれしい限り。

涼しい風だけを通過す!
虫の侵入を防いで



カーメイト 防虫ネットリアドア用

実勢価格:3,024円

使いやすさ	◎
重量	181g
網目サイズ	1.5mm

マグネットで カンタン装着



マグネット式なので、車種を選ばずだれでもカンタンに取り付けられる。虫の侵入を防ぐ1.5mm穴のメッシュ生地が、快適な睡眠をお約束!

虫の侵入を防いで 涼しい風を入れる

いくら暑いからといって、車内泊中ずっとエアコンを使用しているのは、バッテリーが上がってしまいかねない。そのようなときは、この防虫ネットを窓にセットして、わずらわしい虫の侵入を防ぐと良い。

防虫ネットで車のバッテリーを節約!

Chapter 5

使い勝手の良い 万能車載充電器!!

BEST BUY



使いやすさ ◎

軽くて持ち運びに便利!

Foval カーインバーター シガーソケット車載充電器

実勢価格:2,880円

耐久性バツグンの 軽量ボディ!!



内蔵ヒューズ保護装置が付属しているため、誰でも安心して使用可能。静かな冷却ファンで耐久性も良い。

複数の機器を同時に充電

車のシガーソケットに挿すことで、さまざまな電化製品が使用できる電源となる。側面には4つのUSBポートも付属しているので、スマホやノートパソコンを同時に充電することもできる。アルミ製の軽量本体もありがたい。

お勧め度
B



パワー	48W
重量	898g
ビーム角	60°

BRIGHTUM LEDワークライト 防水作業灯

実勢価格:7,280円

取り付けも簡単



ボルトを締めるだけでOKの簡単取り付け設定。角度調節もできるので、前照灯に最適な商品だ。

高い防水性を兼ね備えたオスメLEDライト
本製品は自動車に付けて使用するLEDワークライト。船舶用としても十分な防水性を兼ね備えているので、台風などの悪条件でも安心して使用できる。

闇夜を照らすLEDワークライト

被災中電源がなくても安心!!
シガーソケットで急速充電



シガーソケットに差し込めば、車内で充電することも可能。被災時に大活躍する機能だ。

驚きの強力バッテリー!!

出力電圧	AC100V
周波数	55Hz(矩形波)
インバーター機能	120W(最大出力150W)
使用時間	約19時間(8Wの場合)

20Ahのハイパワーバッテリーを搭載。災害時や停電時の緊急用として常備しておきたい。

重量	幅	高さ
8.3kg	31.6cm	29.5cm

小さいボディなのに機能は本格的。いつでもどこでも家庭用電源が使える、120Wの小型インバーター。本体への充電方法は、AC充電アダプターとDC充電コードの2種類。充電開始から約48時間で充電ランプがオレンジからグリーンへと変わり、ほぼ満充電になるぞ。



メルテック

ポータブルバッテリー 5WAYシステム電源

実勢価格:12,380円

本機にはセルフブースト(エンジン補助)機能も備わっている。急な被災生活で車のバッテリーが上がってしまったときに重宝するアイテムだ。

CHECK POINT!



屋外に電気が持ち運べる
超便利なインバーター!!

避難生活編

長時間寝ても疲れにくい 車中泊用マット!!

使いやすさ



Levolva

車中泊マット

実勢価格:3,780円



シートをフラットにしても段差が気になる。そんな悩みは、このマットですぐに解消!

5枚セットで
どんな段差にも
しっかりフィット

体をしっかり支えてくれる

本体には硬質ウレタンを使用しているため、沈み込みをしっかりと抑えてくれる。2Lのペットボトルを3本乗せてもへこまない強度を誇る。



車中泊での快適な睡眠を約束してくれる、新発想の段差解消マット。ことなるサイズのクッションが5種類セットになっており、幅広いジャンルの車種のシート段差を解消してくれる。サッと置くだけでシートがベットに!

車中泊をもっと快適に!



ボンフォーム

車用シャットカーテン

実勢価格:4,018円

使いやすさ



まずは付属のフックを適度な間隔を空けて、ヒラーへとさし込もう。



カーテン左右のヒモをフックにかけて位置を調整しよう。

黒いカーテンで他人の視線を遮る

車中泊に最適な普通車用の後部座席カーテン。軽自動車・コンパクトカー・セダン・ステーションワゴン・ミニバン・1BOXとさまざまな車種に対応。取り付け方法も簡単で値段もお手頃と、良いところだらけのオススメ商品だ。

工具なしで簡単に取り付け!

車内カーテンでプライバシーを確保

命をつなぐ 防災グッズカタログ



DIA Collection 命をつなぐ 防災グッズカタログ

発行日 2018年4月15日(3月2日発売)

編集兼発行人●結城凛

発行所●株式会社ダイアプレス

〒162-8604

東京都新宿区山吹町331 DIA BOX

TEL●03-5261-5454

FAX●03-5261-5451

Printed in Japan

©2018 DIA Press



万が一、乱丁・落丁のある場合は送料小社負担にてお取替えいたします。
「株式会社ダイアプレス 命をつなぐ防災グッズカタログ」あてにお送りください。
定価はカバーに明記してあります。

本書に関する質問は info.diapress@gmail.com までお願いいたします。
件名にはご購入いただいた本のタイトルをご記入下さい。
なお、本書の記述範囲を超えるご質問についてはお答え致しかねます。
あらかじめご了承ください。

いつか来るその日のために今すぐ始めよう



命をつなぐ

防災

グッズカタログ



DIA Collection

命をつなぐ 防災グッズカタログ

発行日●2018年4月15日(3月2日発売)

発行所●株式会社ダイアプレス

〒162-8604 東京都新宿区山吹町331 DIA BOX

TEL 03-5261-5454(代)

編集兼発行人●結城凛

雑誌**66236-19**

定価: **本体722円** + 税

ISBN978-4-8023-0419-1
C9476 ¥722E



9784802304191



1929476007223