



災害に備えよう！でも何を備えよう？

神戸市 経済観光局



いざという時に備えて 最低3日分の食糧・物資の備えを！！

2011年に起きた東日本大震災では、満足に食糧を調達できたのが災害発生後3日目、
電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日間以上かかった地域もありました。
また、1995年に起きた阪神・淡路大震災では、都市ガスの復旧に約3か月かかった地域もありました。

でも市の方で備えとうやろうし、
国とかからも救援物資が届くやろから大丈夫ちゃうん？



一人ひとりの
備えが大切！



そんな考えやったら自分や家族のことは守れんよっ！
交通網がマヒしとうやろうし、
行政も被災しとうかもしれへんやんっ！
やからこそ、みんな
一人ひとりの備えが大切なんよ！！
最低3日、できれば7日分を備えてや！！



そんなん言われても
何をどうすればええんか
分からんよ…

次のページから備えの方法をお伝えします！

ご家庭での備えの方法



なぜ 備えるの？

災害発生直後は普段使えている電気、水道、ガス等が使えなくなることや、流通が途絶えるためコンビニ、スーパーから物がなくなることもあり得ます。また、台風などの場合は買いにいけなくなることもあります。命を守るために食糧や物資、熱源などを準備して備えましょう。



備える方法は？

いわゆる災害用品を買い込んで、定期的に交換する方法や、日常生活のなかで使っているものをちょっとだけ多めに買って使ったら買い足していくというローリングストック（回転備蓄）という方法もあります。アウトドア用品なども非常時に役立つことが多く、立派な備えの一つとして活用できます。

無理をせず自分に合った備えの方法を
実践していくことが大切です

ご家庭での備えの方法

災害に備えて、

①いつも持っておくもの（いつどこで災害に遭うか分からないため）

②一時避難の持ち出し用（緊急時の持出用として）

③長期の避難生活に役立つもの

の3つに分類しました。

次のページからのリストを

参考にしてご家庭で備えをしてみましょう。



※非常用持出袋等を探すのに時間がかかり、逃げ遅れ、被害に遭うのは本末転倒です。

危険を感じたら体一つでもいいので、逃げることを優先してください。



☑ いつも持っておくもの



災害はいつどこで起きるかわかりません。いつも使うバッグやポケットに入れておきましょう。

☐ 家、車の鍵

☐ 財布 小銭もいれておく

☐ 身分証明書

☐ 健康保険証

☐ 携帯電話 充電器もできれば

☐ ポケットティッシュ

☐ 飲料水

☐ 携帯食 個包装で持ち歩きしやすいもの

☐ 歯ブラシ 誤嚥性肺炎を防ぎます

☐ 常備薬

☐ マスク ふんじん（細かい砂等）を防ぎましょう

☐ ばんそうこう

☐ 筆記用具 できれば油性ペンも

☐ ハンカチ、手ぬぐい

☐ 笛、鈴 居場所を知らせる用です

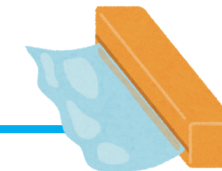
☐ ライト ペンライト、携帯でも代用可能

☐ ポリ袋（大、小）

※ 水だけの摂取は低ナトリウム血症などにつながります。ミネラルの補給も忘れないようにしましょう !!

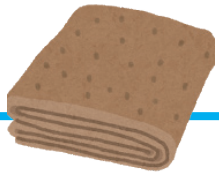


☑ 一時避難の持ち出し用



いつも持っておくものに加えて用意してください。両手のあくリュックサックに入れておき、取り出しやすいところに置いておきましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ タオル 洗って乾かしたもの | ☐ 新聞紙 保温、火種、折って紙皿として |
| ☐ 着替え 肌着など | ☐ ポリ袋 (大・小) 数枚 |
| ☐ 飲料水 1人最低 500ml | ☐ トイレットペーパー 1ロール |
| ☐ 加熱がいない食糧 | ☐ ナイフ、はさみなどの刃物 |
| ☐ ラップ 清潔な物であれば止血、食器覆い用 | ☐ 雨具 |
| ☐ 歯ブラシ 誤嚥性肺炎を防ぎます | ☐ 粉ミルク、離乳食 |
| ☐ 紙コップ | ☐ ストール 防寒、授乳時の目隠し用など |
| ☐ サバイバルシート 保温性が高いアルミのシート | ☐ 紙おむつ |
| ☐ 懐中電灯 手回し・ソーラー式などが便利 | ☐ 生理用品 清潔な物であれば緊急時の止血用としても |
| ☐ 携帯ラジオ 手回し・ソーラー式などが便利 | ☐ 緊急時の連絡先 子どもにも分かるように紙に書いてください |
| ☐ 充電器、予備の乾電池 | ☐ 預貯金通帳・印鑑 もしくは、支店・口座番号がわかるもの |
| ☐ マッチ、ライター、ろうそく | ☐ 布ガムテープ |
| ☐ 予備のメガネ・コンタクトレンズ、補聴器 | ☐ 軍手・ゴム手袋 |
| | ☐ ヘルメット 頭を守るもの |



☒ 長期の避難生活に役立つもの



今までの物に加えて備えておきたいもの。

普段の生活で一つ開封したら新しい物を買っておくなど少し多めに買っておくことで、避難生活に役立ちます。

☐ カセットコンロ（ガスボンベも）、IH クッキング ヒーター

☐ 調理用品 キッチンばさみ、鍋など

☐ 飲料水 1人1日3Lを目安に

☐ 食糧 そのまま食べられるものや簡単な調理で食べられるものが望ましいです

☐ 調味料

☐ キッチンペーパー

☐ ポリ袋（大、小）

☐ ティッシュペーパー

☐ 簡易トイレなど 災害用トイレなど断水状態でも使用できるように

☐ トイレットペーパー 南海トラフ地震では不足と言われています

☐ 毛布

☐ レジャーシート クッション付であればなお良い

☐ 救急セット 毛抜き、ガーゼ、包帯など

☐ バール、のこぎり、ロープ、ハンマー、ジャッキなど救助用品

☐ だっこひも はぐれた時に備え、連絡先など書いて おきましょう

☐ バケツ

☐ 使い捨てカイロ



災害時の食糧の備え方



普段に比べ、災害時は調理するための熱源が不足しがちです。調理が簡単な物、
またはそのまま食べられるものなどを用意しておくことがいいでしょう。
普段から多めに買って置いて、使ったらその分を買い足していきましょう。

☐ **主食** ご飯の場合は、レトルト、多めに炊いたご飯を冷凍しておくなど

☐ **缶詰** 長期保存に適しています。缶切りが必要なタイプもありますのでご注意ください

☐ **インスタント食品**

☐ **漬物** 梅干しなど

☐ **乾物** 不足しがちなビタミン・食物繊維の摂取に役立ちます

☐ **フリーズドライ食品** お湯で戻る味噌汁等

☐ **菓子類**

※乾パン・アルファ化米など災害食を一気に買い込んで保管しておく場合は賞味期限の確認を定期的にしましょう。
忘れないよう、防災の日（9月1日）やひょうご安全の日（1月17日）、毎月17日（ひょうご減災活動の日）など
節目の時に行うなど工夫してみましょう。

～食中毒にご注意を～

食中毒の予防には「菌を付けない・増やさない・やっつける」が三原則です。

「食材を直接手で持たず、清潔なラップやポリ袋で包んで調理する」、
「ポリ袋の中で材料を全て混ぜる」、「調理したらすぐに食べる」などの方法が有効です。

おにぎりをにぎる際など、是非一度試してみてください。

十分に加熱するために熱源（カセットコンロ・IHヒーターなど）も用意しておきましょう。



ま と め

災害発生後は日常の生活ができなくなります。

阪神・淡路大震災の最大避難者数に対して、個人での備蓄量や災害時協定を締結している業者からの物資量などを勘案し、神戸市では約15万人分の物資・食糧を備えております。

しかし、ご自身の命を守るためにはご自身で食糧、物資、熱源などを備えていただくことが最も大切です。

また、一人ひとりの備えが充実し、それが集まればお互いを助け合う共助としても役割を果たしていきます。

普段の生活で一つ開封したら新しい物を買っておくなど少し多めに買っておくことでも備えの一つとなります。

是非今度の買い物に行かれる際に、ラップを1本余分に買う、缶詰を1缶多く買っておく、

トイレットペーパーを1パック買っておくなど身近なことから取り組みましょう。

参考文献：台所防災術 坂本廣子氏・坂本佳奈氏著（農文協出版）

