

自助力
アップ!

シニアのための 防災備蓄ガイド

監修 東京大学大学院情報学環 特任教授 片田敏孝



大きな災害が起きて電気・水道・ガスが止まったとき、あなたは生き延びることができますか？ 体力の低下や持病が気になるシニア世代こそ、災害時に自らの力で命をつなぐ備えが必要です。

備えは3日以上が基本

災害発生から3日は人命救助が優先され、支援物資の輸送などはその後に行われます。この3日間を生き延びるには、水や食料などの備えが必要。災害が広範囲に及ぶと物流回復までに時間がかかることもあるため、まずは3日分、できれば1週間分の備えがあると安心です。



ライフライン寸断で何が必要になる？



電気、水道、ガスが使えないときに必要な物をそろえましょう。

■ 復旧までの期間(目安)と備え ※期間は東日本大震災を参考に作成

 **電気**
復旧まで **約1週間**

停電対策として人数分のヘッドライトと、部屋照明としてランタンがあると便利。携帯型ラジオや携帯電話などの充電器も忘れずに。

懐中電灯で簡単ランタン

懐中電灯の上へ水入りのペットボトルを載せるだけ。小さい場合はコップで調整を。



 **水道**
復旧まで **約3週間**

飲料水は1人1日3L×3日分、できれば1週間分を備蓄。食器洗いや、トイレなどに使う生活用水は別途必要です。非常用トイレも、数日間のはしのげる備えを。

ビニール袋で給水タンク

給水車などから水をもらう際、ビニール袋を二重にしてタンク代わりに。リュックやバケツに入れ、運びます。



 **ガス**
復旧まで **約1カ月**

ガスは、安全面から復旧が遅れがち。カセットコンロとガスボンベがあれば、湯を沸かし料理も作れます。ガスボンベは、1週間に約6本が目安です。

ガスボンベは使用期限に注意

ガスボンベは定期的に使って買い替えることで、コンロの動作確認も兼ねられます。



もっと

自助力アップ 「保管は分散」で安心

普段使わない水やコンロなどは、押し入れやクローゼットに保管を。収納は1か所に限定せず分散させれば、倒壊で取り出せない事態を回避できます。



日常食を非常食に

災害時は、食生活の変化が健康状態を左右します。体力が低下しがちなシニア世代は、十分な水分・食事がとれる備えを。加齢に伴い喉の渇きに気付きにくくなるため、脱水症対策も必須です。



シニア世代の非常食選びのポイント

1 食べ慣れている

支給される食料品は種類に限りがあり、体調によっては食べづらいこともあります。好物やよく食べているものなどを少し多めに買って備えます。



災害時のおやつは、手軽なエネルギー補給と心の支えに。

2 すぐ食べられる

レトルト食品は、ライフラインの寸断時だけでなく、体調不良などで調理が難しいときにも役立ちます。栄養補給ゼリーやおかゆは、飲み込みやすく水分補給も兼ねられます。



普段食べてみて、好きな味を探しましょう。

3 不足する栄養が補える

災害時の食事は炭水化物が多く、たんぱく質や、野菜が不足しがちです。栄養バランスが偏ると便秘や口内炎などにつながることも。肉・魚・豆などの缶詰、インスタントのスープやみそ汁など、常温保存ができて手に入りやすいもので補いましょう。



主食だけでなく、主菜と副菜になるものも忘れずに。

もっと

自助力アップ 口腔ケアで命を守る

災害時は、衛生環境が悪化しがち。シニア世代は、特に歯と口の健康に注意が必要です。口の中が不衛生になると細菌が増殖し、風邪や肺炎のリスクが上昇します。マウスウォッシュや入れ歯洗浄シートなど、水がなくても清潔が保てる備えを。

歯ブラシがないときは？

食後に30mL程度の水やお茶で、しっかり口をゆすぎます。ハンカチなどを指に巻いて歯の汚れを拭き取るだけでも効果が。入れ歯の場合も1日1度は洗浄を！





Q 非常食や水の消費期限が
過ぎてしまいがち……

A ローリングストックを試そう

定期的に使い、その分を買い足す**ローリング
ストック**で、日常で使う機会を増やしてみま
しょう。消費期限が同時期の食品ごとに分けて
保管すれば、期限の確認も楽になります。



Q 防災グッズをセットで買えば
大丈夫?

A 定期的に見直してアレンジを

備蓄品は一度そろえたら完了というわけでは
ありません。内容が今の自分の健康状態に
合っているか、定期的を確認します。また、防災
グッズのセットに含まれなくても「これなしで
生活できない」という日用品は、予備があると
安心です。



外出時に持ち歩こう

災害の規模によっては、立ち退き避難が必要に。また、外出先で被災することもあります。万が一に備え、最低限の必需品は持ち歩けるようにまとめておきましょう。

お薬手帳があれば、災害時に通院できなくても薬の処方が可能に。持病などの薬も、普段から一定量を確保しておくで安心です。

必要なものをチェック!

- | | | |
|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード
(または資格確認書) | <input type="checkbox"/> 飲料 | <input type="checkbox"/> 食料 |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 小型の懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯電話などの充電器 |
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も含む) | <input type="checkbox"/> 緊急連絡先のメモ | |

普段使う
リュックや
ショルダー
バッグに
常に入れて
おきましょう

