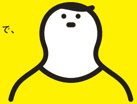
もしもの100

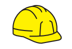
持っておきたい防災グッズから、知っておくと役に立つ防災知識まで、
ここに並ぶのは、防災にまつわる100のトピックです。
「いつか」やってくる「もしも」のために、
備えること、知識を蓄えることを、ここから始めてみませんか？

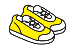


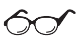
基本のもしも

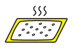
→

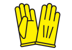
最低限の防災トピックをそろえました。
まずはここから始めましょう。

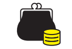
001
ヘルメット

もしものとき、「頭」の怪我は命に関わります。何が落ちてきても安心できるように、ヘルメットをかぶって行動しましょう。

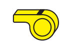
002
スニーカーを職場に置く

地震で陥没した道を歩くのは「登山」のようなもの。革靴やヒールの他に歩きやすいもう一足を職場に備えておくと安心です。

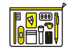
003
予備のメガネ

もしものとき、メガネがないと一大事。非常用持ち出し袋にも予備の一本があると安心です。

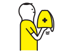
004
使い捨てカイロ

もしものときは「真冬」にやってくるかもしれません。体を温めるカイロも備えておきましょう。

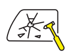
005
革手袋

炎やガラス片の散らばる災害現場で自由に動けるように、丈夫な革手袋があると安心です。

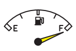
006
現金

ATMも、決済システムも被災します。最低限の生活費は現金で備えておきましょう。

007
ホイッスル

がれきに埋もれてしまうことも。声を出しすぎて体力を消耗しないように、いつでも取り出せる場所に「ホイッスル」を用意しておきましょう。

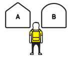
008
防災ポーチ

家や職場に置いておく「非常用持ち出し袋」とは別に、普段のカバンの中に入れて持ち歩く小さな「防災ポーチ」も備えておきましょう。どこで地震が起きても安心です。

009
持ち出し袋の適切な重さ

持ち出し袋は背負って動いて疲れない重さが理想です。ゴミ袋やラップなどひとつで多彩な使い方ができるものを入れることで軽くしましょう。

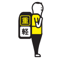
010
車脱出用ハンマー

車に乗っている時に、大きな地震が起きるかもしれません。事故で車内に閉じ込められることも。ハンマーで窓ガラスを割って脱出できるようにしておきましょう。

011
ガソリンは満タンに


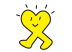
車は移動式の宿泊所のようなもの。ガソリンを満タンにしていつでも使えるようにしておくと便利です。

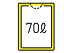
012
避難所は複数覚えておこう


避難所には定員があり、いっぱいになることも。最寄りの避難所だけでなく、その他の近くにある避難所の場所も確認しておきましょう。

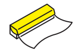
013
重い荷物を、軽く積む。


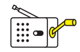
重いものは、なるべく「上」にもってきた方が軽く感じます。持ち出し用のリュックの中身もこの要領で積めるのがオススメです。登山の知識が、もしものときも役立ちます。

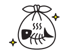
014
災害時帰宅支援ステーション

「徒歩による帰宅者」のための休憩地点です。水やトイレを提供してくれます。コンビニやファミレスがこれに該当します。このマークを覚えておきましょう。

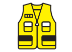
015
ゴミ袋


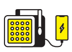
もしものとき、大きなゴミ袋は「レインコート」にも「トイレ」にも「レジャーシート」にもなる万能なアイテムです。持ち出し袋にひとつは入れておきましょう。

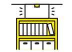
016
ラップ

傷口に巻いたり、腹巻きとして体を温めたり、食器の上にかけて洗い物を減らしたり。ラップはもしものとき、大活躍です。

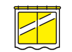
017
手回し充電器付きラジオ

SNSは情報が錯綜（さくそう）。テレビは停電で起動しない。そんなとき、ラジオがあると安心です。手回しで充電できるものだとさらに重宝します。

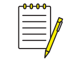
018
防臭袋

匂いを閉じ込め、衛生的な生活を保ってくれます。ふだんから生ゴミやペットのふんにも使えるので備えておいて損はないです。

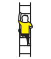
019
フィッシングベスト

たくさんのポケットで、細かい防災用品をしまえるフィッシングベスト。あらかじめポケットに防災グッズを入れておけば、着るだけで避難ができます。

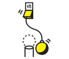
020
電源つきランタン

広範囲に灯りが行き渡るランタンは停電時にとても活躍します。最近のものは電源付き。スマホも充電できて、安心できます。

021
ダンボールで転倒防止

棚の転倒を防止するためには、天井と棚の間に「ダンボール」を挟みましょう。面で支えるので、倒れにくくなります。

022
レースカーテン

割れたガラスが飛び散るのを防いでくれます。1枚取り付けておくだけで被害は抑えられます。

023
連絡先メモ

スマホは故障したり、電池が切れてしまいますから、大切な人の連絡先は紙にメモして持ち歩くようにしましょう。

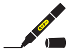
024
避難はしご

ドアが開かない状況や、火災で階段が使えない状況では「避難はしご」を使うことになります。同じフロアのどこに設置されているか、知っておきましょう。

025
感震ブレーカー


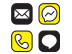
揺れを感知して自動でブレーカーを落としてくれます。「通電火災」を防ぐアイテムとして取り入れておくと安全です。

026
「共済」という備え

たとえ生き延びても、家や家具がこわれ、生活する環境が0になってしまっては、復興の気力も削がれてしまいます。だから、「共済」の仕組みで備えておきましょう。月々の掛金のお支払いで、住まいの復旧のお手伝いをしてくれます。

027
油性マジック


もしものとき、メッセージを残せるのは「壁」や「レンガ材」しかなかったりします。油性マジックの出番です。

028
連絡方法をたくさんもつ

安否確認は電話だけでなく、チャットやSNSでできる時代です。「あっちがダメでも、こっちがある」と、複数の連絡手段で大切な人とつながれるようにしておきましょう。

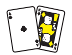
029
災害伝言ダイヤル

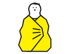
もしものときは、171。大切な人に伝言を残すことができます。事前に連絡手段を話し合っておくことや電話番号をメモしておくことも大事です。

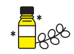
避難所の生活

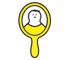
→

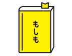
避難所は想像以上に、過酷（かこく）な環境です。そんな中でもなるべく「人間らしく」心身ともに健康的に生活するための工夫を紹介します。

030
トランプ

トランプという娯楽がひとつあるだけで、飲み物も食べ物も灯りもない避難所の暮らしが、やわらいでいきます。

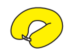
031
エマージェンシーシート

避難先での体温調節はなかなか難しいです。エマージェンシーシートで体から熱が逃げないようにしましょう。

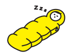
032
アロマオイル

避難生活では洗濯も掃除もなかなか難しい。だから、「におい」が気になります。自分の好きな香りで気分転換できるようにしておくことも、身を守る備えです。

033
手鏡

もしものとき、自分の顔を見れない状況が続きます。これが意外とストレスにつながることも。手鏡も備えておくと安心です。

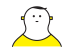
034
本


本の中の世界に没頭することで、すさんだ心を落ち着けることができます。「普段から好きなもの」が避難生活でも、自分をいやしてくれます。

035
携帯まくら

避難所で寝れなかったり、睡眠の質が悪かったりすると、どうしてもストレスがたまります。携帯まくらをひとつ持っておくと安心です。

036
寝袋


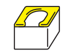
避難所は寒くて狭いこともあるので、快適に眠るための「寝袋」を用意しておくと安心です。キャンプ用品として高品質な寝袋もたくさんあるのでいろいろ選んでみてください。

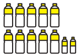
037
耳栓

話し声。泣き声。テレビの音。避難所は音が気になることもあるので、自分のメンタルを保つためにも「耳栓」は備えておくと安心です。

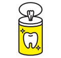
水のない生活

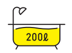
→

もしものとき、断水が起きます。水がなくても数日間生活していくためのアイデアを集めました。

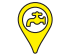
038
携帯トイレ

もしものとき、家でも街でもトイレが使えなくなります。非常用のトイレも常備しておくと安心です。

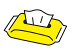
039
備蓄水

水道復旧や給水車の到着まで3日以上かかることも。1日3L×7日分。一人暮らしの男性で21L、備蓄しておくと安心です。

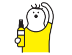
040
歯磨きウェットシート

歯を磨くというのは精神衛生上もとても大切。水がなくても、歯を磨けるウェットシートを備えておけば、安心です。

041
お風呂に水を貯めておく


200L前後の水が、家にあるだけで、できることはたくさんあります。

042
災害時給水ステーション

もしものときに「給水」を受けることのできる場所です。避難所と一緒に近所の給水ステーションを覚えておきましょう。

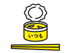
043
ウェットティッシュ

衛生管理や子どものおしりふきに、ウェットティッシュがあると便利です。

044
ドライシャンプー

水が止まると数日間、髪も洗えません。ドライシャンプーで体も心も健康に避難生活を過ごしましょう。

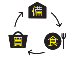
食べ物のない生活

→

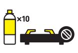
もしものとき、食糧が不足します。家に備えておくと便利な非常食や、美味しい食事を楽しむ方法を集めました。

045
いつもの缶詰


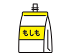
もしものときは、「いつも」の味が恋しくなるもの。探してみるといろんな保存食があります。好きな保存食を備蓄していると避難生活でも心に余裕が生まれます。

046
ローリングストック法


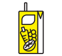
定期的に保存食を食べて、食べた分をまた買い足す備蓄方法。これなら保存期間の短いレトルトなども活用できるので、もしものときも、美味しいものが食べられます。

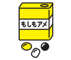
047
カセットコンロとガスボンベ


避難生活では温かいものを食べたくなります。温かさは心の栄養にも。コンロとガスボンベを備えておきましょう。ボンベは10本以上あると安心です。

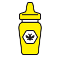
048
ゼリー飲料


ゼリーというのはとても便利で、電気、水、ガスのいらない非常食です。

049
野菜ジュース

もしものときは、栄養がかたよりがち。野菜ジュースで少しでも健康的に過ごしましょう。

050
アメ


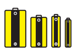
甘くてエネルギーにもなるアメは、もしものときに重宝します。

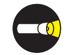
051
ハチミツ

非常食が味気ない…。そんなときはハチミツをかけてみましょう。甘さは気分転換にもなりますし、栄養価も高いので、災害時にぴったりです。

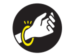
電気のない生活

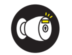
→

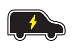
もしものとき、停電が起きます。電気が届かない中でも、なんとか生活するための工夫を集めました。

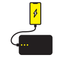
052
乾電池

もしものとき、電気は届きません。乾電池をたくさん備えておくことで使えるものが増えます。できれば、単一、単二、単三、単四、全てそろっていると困りません。

053
懐中電灯

真夜中に地震が起きる可能性も。「灯りを探すための灯りがない」とならないように、手探りですぐ取り出せる場所に懐中電灯を備えておきましょう。

054
サイリウム

ポキっとおるだけのサイリウム。電池いらずです。形が変えられるものだと、子どもの手に巻いておくこともできて便利です。

055
蓄光テープ

ドアノブや懐中電灯や、非常用持出袋に蓄光（ちくこう）テープを貼っておけば、真っ暗な中でも、大事なものを取り出せるから安心です。

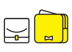
056
電気自動車

電気自動車のバッテリーが、もしものとき「非常用電源」になります。

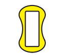
057
モバイルバッテリー

スマホの電池をつなぎ止める「バッテリー」も立派な「ライフライン」です。常に持ち歩く習慣があると「もしも」のときに役立ちます。

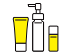
女性のもしも

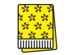
→

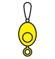
女性視点の防災がもっとあっていいはずです。今までの災害から学んだ本当に女性に必要な防災グッズをまとめています。

058
生理用ナプキン

災害時でも、女性には生理がくるかもしれません。避難所でも十分に支給されるとは限りません。備えておくと安心です。

059
おりものシート

もしものときは、下着を洗濯できなくなることも。シートを取り替えることで清潔に過ごすことができます。

060
スキンケアセット

避難生活では、どうしても手肌が荒れてしまいます。自分にあうスキンケアセットを備えておくと心も体も健康的に。

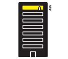
061
大判ストール

防寒だけでなく、避難所では着替えやトイレなどの目隠しとしても使えます。ひとつ持っておくと実は便利な優れもの。

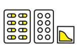
062
防犯ブザー

残念ながら、災害時の混乱に乗じて犯罪が起こることも。避難所は見知らぬ人が集まるので、「防犯」にも気をつかいましょう。

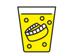
シニアのもしも

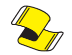
→

シニアの方ならではの防災グッズ、防災知識を集めています。

063
高層難民

高層階の住人は物資が不足します。エレベーターなしでの移動が大変で、給水所にも行けないのです。日頃から多めの備蓄を心がけましょう。

064
常備薬

必要な薬は多く準備しておきましょう。災害時に発作が起きる危険性もあります。お薬手帳や服用薬を書いたリストだけでも持っておくようにしておくと安心です。

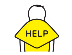
065
入れ歯と洗浄剤

入れ歯がないと、「食べること」も誰かと「話すこと」も苦労してしまいます。避難生活でそれはとても大変なこと。快適に過ごせるように備えておけると安心です。

066
手ぬぐい

もしものとき、手ぬぐいは三角巾、アイマスク、マフラーなどいろんな防災グッズに変身します。

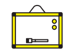
障がい者のもしも

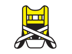
→

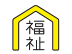
障がいを持っている人が安心して避難し、健康的に生活するための防災トピックです。

067
ヘルプバンダナ


バンダナで目や耳が不自由なことを伝えるという方法があります。災害時のSOSを簡単に伝えるためにも備えておくと安心です。

068
小さめのホワイトボード

耳の不自由な人もホワイトボードがあると安心です。避難所や街のアナウンスが聴こえないときに、周りとコミュニケーションをとるのを助けてくれます。

069
おんぶ紐

がれきやガラス片が落ちている道を、車椅子で通行するのは一大事。おんぶ紐で、運んでもらうことも一つの選択肢として持っておきましょう。

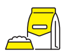
070
福祉避難所


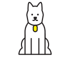
障がいを持っている方は、生活環境や設備が整っている「福祉避難所」という選択肢もあるので知っておくと安心です。

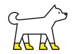
ペットのもしも

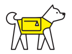
→

飼い主のみなさん、ペットの防災も忘れずに考えてあげましょう。

071
ペットフード

もしものとき、「自分の食糧はあるのに、ペットの食糧がない」なんてことも。人間と同じように1週間分備えておくと安心です。

072
犬鑑札

もしものとき、愛犬とはぐれてしまうことも。犬鑑札（いぬかんさつ）をつけておくことで身元証明が可能になります。

073
ペット用の靴

もしものとき、地面にはガラス片や釘などが散乱します。怪我しないようにペット用の靴を準備しておきましょう。

074
ペット用防災ジャケット

「ペットの防災グッズは、ペットに運んでもらう」という発想の防災袋です。防災グッズを事前に積めておき、迅速に避難しましょう。

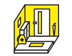
もしもの「後」にできること。

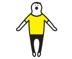
→

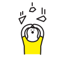
もしものときには状況に応じた「正しい行動」があります。大きな地震が起きたその瞬間に、何が起きるのか、何をした方がいいのか。今のうちに学んでおきませんか。

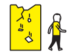
075
冷静な判断ができるのは10%

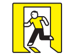
75%が思考停止。15%が泣き叫ぶ。冷静な判断ができる人は残り「10%」と言われています。

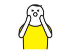
076
家の中の避難場所「玄関」

家の中で避難するなら「玄関」です。逃げ道を確保できるうえに、倒れてくるものが比較的少ないです。非常用持ち出し袋も置いておくとすぐ外に逃げられます。

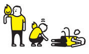
077
揺れがおさまったら深呼吸

まず、深呼吸しましょう。冷静になって初めて、命を守るために、考え、行動することができるようになります。

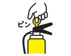
078
危険は「上」から降ってくる

建物は丈夫そうに見えても、タイルやガラスは・・・?何が落ちてくるかわからないので、もしものときは、「上」に注意を払いましょう。

079
壁・塀・棚に気をつけて

もしものとき、「壁」や「塀」や「棚」は崩れたり、倒れたりする危険性があります。揺れを感じたら、すぐ距離をとるようにしましょう。

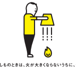
080
逃げ道の確保

屋内の被災で怖いのは「閉じ込められる」こと。食糧もスマホもない状態で、長時間閉じ込められてしまったら大変です。扉や窓など「逃げ道の確保」を優先しましょう。

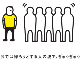
081
大声で叫ぶこと

「落ち着いて!!」「火事だ!!」大きな声は、パニックな人を冷静にしたり、人に危険を知らせて協力したりすることもできるようになります。

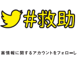
082
体に火がついたらゴロゴロ消火

服に火が燃え移ってしまったときは「地面を転がる」ことで消火できます。「Stop Drop and Roll」という考え方で、アメリカでは実は小学生から教わる知識なのです。

083
消火器の使い方


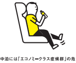
①ピンを抜く。②ノズルを火に向ける。③レバーを押して噴射。とにかく「ピン」を抜いてしまえば、あとは感覚で消火できます。ピンです、ピン。

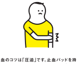
084
初期消火

もしものときは、火が大きくならないうちに、全員が初期消火できるとベストです。ただ、炎が天井に達している場合は危険です。迷わず避難しましょう。

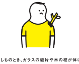
085
群衆なだれに気をつけて

都会では帰ろうとする人の波で、ぎゅうぎゅうに押し潰しあってしまう群衆なだれが発生してしまいます。無理に帰ろうとせず、とどまれる所にとどまりましょう。

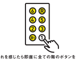
086
ツイッターで救護要請


災害情報に関するアカウントをフォローしておくと、もしものときに正しい情報が手に入ります。119番がつながらないときは「#救助」でツイート。助けを呼ぶこともできます。

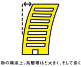
087
車中泊に気をつけて

車中泊には「エコノミークラス症候群」の危険が伴います。足をしっかりと動かして水分補給も忘れないようにしましょう。

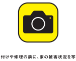
088
圧迫すれば血は止まる

止血のコツは「圧迫」です。止血パッドを持っておくと役立ちますが、代わりにラップ等で押さえることで止血することもできます。

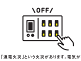
089
刺さった異物は抜かない

もしものとき、ガラスの破片や木の枝が体に刺さってしまうことも。抜いてしまうと出血がひどくなってしまうため、抜かずに固定して救助を待ちましょう。

090
エレベーターでは揺れたらボタンを全部押す


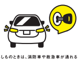
揺れを感じたら即座に全ての階のボタンを押して止まった階で降りましょう。閉じ込められても、自力で脱出しようとせず救助を待ちましょう。

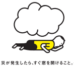
091
高層階ほど、よく揺れる

建物の構造上、高層階ほど大きく、そして長く揺れます。オフィスならプリンター等の機器、家庭なら家具をしっかり固定しておきましょう。

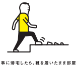
092
家の写真を撮っておく

片付けや修理の前に、家の被害状況を写真に撮って保存しておきましょう。「り災証明書」を取得して支援を受ける際や、保険会社に損害保険を請求するのに役立ちます。

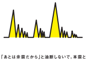
093
家から離れる時はブレーカーを落とすこと


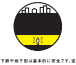
「通電火災」という火災があります。電気が復旧する瞬間に、こわれたコードから時間差で出火してしまう火災です。避難するときはブレーカーを落として予防しましょう。

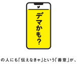
094
路肩に停車しハザードつけて、鍵はつけたまま

もしものときは、消防車や救急車が通れるようにするため、車は、鍵をかけず路肩に放置しましょう。※余裕がある場合は、駐車場や公園などの広い場所に停めましょう。

095
火災は「煙」に気をつけて

火災が発生したら、すぐ窓を開けること。そして、低くかがんで口をおさえ、できるだけ煙を吸わないように逃げましょう。

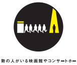
096
家に入る時は土足のままでOK

無事に帰宅したら、靴を履いたまま部屋にあがりましょう。ガラスの破片が散らばっているかもしれないので危険です。

097
余震に注意

「あとは余震だから」と油断しないで。本震と同じくらい揺れる余震が起きるかもしれません。いつどんな地震が来ても被害を抑えられる「備え」が大切です。

098
地下はむしろ安全

地下鉄や地下街は基本的に安全です。逆に危険なのは、パニックを起こして出入り口や階段に殺到すること。冷静に対応しましょう。

099
安易に情報をシェアしない


他の人にも「伝えなきゃ」という「善意」が、デマを拡散させてしまいます。すぐにリツイートするのではなく、落ち着いてリンク元をたどりましょう。

100
公共施設はパニックに気をつけて

大勢の人がいる映画館やコンサートホールはパニックを起こしやすいです。人から人に伝染してしまい、出入口に人が押し寄せることも。冷静さを保ちましょう。