

組み込み、「標準装備」することを提案しています。それは、知識もモノも含めて、備えを日常的に身につけること。食料品の買い置きが常にある、近所の防火水槽の場

所を知っている、日頃から携帯電話の予備電源を持ち歩く；そんな小さな積み重ねが一人一人の防災力を高めていくと思うからです。この機会にもう一度、身の回りを

点検しませんか。そして日ごろから地域の住民同士のコミュニケーションをとっておくこと。声をかけあうこと。「わたしの備え」は、そんなところから始まります。

わたしの備え。もしも。



ITSUMO MOSHIMO

東日本大震災の発生以降、今また新たな災害の可能性を知らされ、私たちの不安は増えています。地震大国日本で暮らすということは、いつでも何が起きてもお不思議で

はないのかもしれませんが、それならまず、自分の身は自分で守る。そう思って日常を見直したとき、「これで大丈夫」と自信をもって言える人は、どのくらいいるでしょ

う？時の経過は、つらい記憶をやりわらげてくれる一方で、備えの意識を風化させていたことにも多くの人が気づくはず。無印良品は、日々の暮らしの中に備えを

無印良品

<h3>1 節水してお米を炊く方法</h3> <p>1 鍋の中に水を入れて沸騰させる。(雨水や川の水などでもOK)</p> <p>2 レンジOKの食品用ビニール袋の中にお米(量かきま)とお米と同量のキレイなお水を入れて、中の空気を抜き、輪ゴムでぎゅぎゅと閉める。</p> <p>3 沸騰した鍋の底に皿を敷き、その上から袋を入れて、沸騰させたまま、30分ほど煮る。このとき、鍋にビニール袋が直接触れないよう、注意しましょう。</p> <p>4 少し蒸らして器にうつせば完成。袋は熱いので注意しましょう。</p>	<h3>2 残り湯で湯たんぽ</h3> <p>1 カセットコンロを使ってお湯を沸かす。</p> <p>2 沸かしたお湯でお風呂に。</p> <p>3 残り湯はそのままホットペットボトルに入れる。</p> <p>4 残り湯で湯たんぽの完成。(布でくるんで使う)</p>	<h3>3 口腔ケア用ウェットティッシュの使い方</h3> <p>1 口腔ケア用ウェットティッシュを一枚取り出し、指に巻き付ける。</p> <p>2 口の中の食べかすや汚れを拭き取る。</p> <p>3 お年寄りや子どもの歯みがきにも。</p> <p>4 使い終わったティッシュを捨てる。</p>	<h3>4 サバイバルトイレの作り方</h3> <p>1 ゴミ袋(4.5ℓ程度)を便座に2重にかぶせる。</p> <p>2 くしゃくしゃにした新聞紙をゴミ袋の中に敷き詰める。</p> <p>3 用を足した後、消臭効果のあるものを上からかける。</p> <p>4 内側のゴミ袋を取り出し、空気を抜いて口を強くしばる。</p>
<h3>5 止血の方法</h3> <p>1 ビニール袋などに手を入れ、直接血に触れないようにする。</p> <p>2 清潔なガーゼやハンカチなどを出血している箇所にあてる。</p> <p>3 傷口を心臓よりも高い位置にし、強く押さえて圧迫する。</p> <p>4 止血ができれば、包帯やハンカチ、ネクタイなどで固定する。</p>	<h3>6 骨折の応急処置</h3> <p>1 折れた骨を支えるための副木になるものを用意する。</p> <p>2 折れた骨の両側の関節と副木を、布などで結び固定する。</p> <p>3 三角巾やビニール袋などを使って、固定した腕を首からつる。</p> <p>4 より安定させるため、つり下けている布を胸にしばりつける。</p>	<h3>7 AEDの使いかた</h3> <p>1 緑色のスイッチを押して、AEDの電源をオンにする。</p> <p>2 パッドに描いてある図をよく見て、2つのパッドを胸に貼る。</p> <p>3 音声メッセージにしたがい、離れて体に触れないようにする。</p> <p>4 赤いボタンを押すと、電気ショックが作動する。</p>	<h3>8 毛布担架の作りかた</h3> <p>1 毛布をひろげて、3分の1の幅のところに棒を置く。</p> <p>2 毛布の短いほうのはじを、棒のところで折り返す。</p> <p>3 折り返した上に2本目の棒を置き、反対側のはじを折り返す。</p> <p>4 毛布担架の完成。人を乗せたら、水平を保ち足の方から運ぶ。</p>
<h3>9 ガスメーターの復帰方法</h3> <p>1 地震5程度の地震でガスはストップ。ガス機器のスイッチをオフ。</p> <p>2 復帰ボタンを押す。赤ランプは押したときに点灯し、再び点滅。</p> <p>3 3分間待つ。ガスメーターがガス漏れがないかどうかをチェック。</p> <p>4 3分たつて、ガスメーターの赤ランプが消えたら、復帰は完了。</p>	<h3>10 家具の固定方法</h3> <p>1 L型金具やベルト式器具などで、家具と壁とを固定する。</p> <p>2 家具と天井との間を、つっぱり棒などで固定する。</p> <p>3 ストッパー式器具で、家具を壁側に傾斜させる。</p> <p>4 つっぱり棒とストッパー式器具を使う場合は、両方組み合わせるのがおすすめです。</p>	<h3>11 119番通報</h3> <p>1 「119」をダイヤルする。公衆電話の場合は赤いボタンを押す。</p> <p>2 「救急ですか、火事ですか」と聞かれるので、こたえる。</p> <p>3 事故や火事が起きた場所と、その状況を正確に伝える。</p> <p>4 自分の名前と電話番号を伝え、救急の場合はすぐに手当に向かう。</p>	<h3>12 消火器の使いかた</h3> <p>1 黄色い「安全ピン」の輪に指をかけ、思いきりピンを引き抜く。</p> <p>2 ホースをはずし、安全な距離をとり、火に向けてかまえる。</p> <p>3 消火器のレバーをつよくにぎり、火に向けて吹きつける。</p> <p>4 火の根もとを、ほうきでくわくようにふりながら火を消す。</p>

地域の住民同士のコミュニケーションが、何よりの防災になります。

さらに詳しい防災の知恵を知るには↓

地震イツモ.com <http://www.jishin-itsumo.com>

株式会社 良品計画 〒170-8424 東京都豊島区東池袋4丁目26番3号●表示されたアイテムと数量は4人家族を想定した目安です。備えを考える際の参考としてお読みください。 企画協力：NPO法人プラス・アーツ

リーフレット発行：2016年3月 www.muji.com

七日間を生き延びよう。

EARTHQUAKE



震災直後2、3日は、冷蔵庫の中をはじめ、台所まわりに
買いおきしている普段の
食材を工夫して食べる。

「南海トラフ巨大地震」対策として、国の有識者会議では、被害が広域で支障が起きにくい「家庭用備蓄を1週間分以上確保する」必要があると指摘しています。

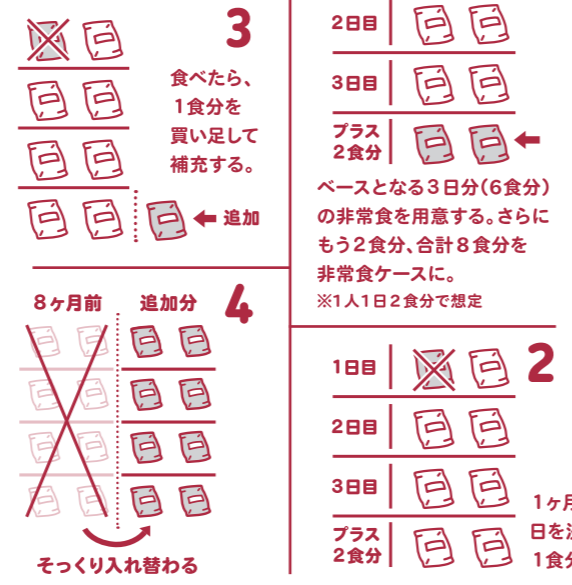
いつもの備え
チェック その1
いつも
持ち歩いて
ほしいモノ

- 携帯ラジオ(イヤホンタイプ)
- 充電器(携帯電話用)
- 懐中電灯・ヘッドライト
- エマージェンシーブランケット
- 歯みがきシート
- ホイッスル
- 大判ハンカチ(タオル)
- 絆創膏
- チョコレート・飴
- 常備薬
- 緊急連絡ガイド(メモ)
- マスク

3日間を乗り切った後は、レトルト食品などのストックを食べる。

食べながら備えよう。
8ヶ月間で、最初に用意した8食は全て消費し、買い足した8食分とそっくり入れ替わる。

いつもの備え
チェック その2
無理なく3日分を備蓄する「ローリングストック法」



いつもの備え
チェック その3
1週間の
自宅避難に必要な
35のアイテム

- カセットコンロ&ボンベ
- ガスボンベを2日で1本×7日分 → 3~4本
- 災害時にも温かい物を食べたい。カセットコンロは必需品です。

- 非常食(レトルトカレーなど)
- 食べ慣れたおいしさを備える(空腹時に役立つ)
- 1人1日で2食分×7日分×4人 → 56個

- 食器類(カトラリー付きランチバッグなど)
- ラップ
- お皿に敷いてその上に食材をのせます。水を使わずに食器を繰り返し使えます。

- 歯みがきシート
- ウェットティッシュ
- 1人1日で2枚×7日分×4人 → 56枚 (12枚入りパックを5パック)
- 2人で1枚×2食分×7日分×4人 → 28枚 (12枚入りパックを3パック)

- 着替え(圧縮下着、Tシャツ、タオル、アウター)
- 救急セット(包帯、消毒液、三角巾)
- 洗面用品(石けん、シャンプー、タオル)
- 湯たんぽ
- 寝袋

7日を過ぎてても気を抜かず!

- 懐中電灯(ランタンタイプ)×3つ
- 充電ラジオ(スピーカータイプ)
- ルームシューズ(防寒、けが防止)
- 布テープ/ペン
- 充電電池
- ヘルメット
- 使い切りカイロ
- ポリタンク/ウォーターキャリーバッグ
- 火(ライター、マッチ)
- レインウェア
- 十徳ナイフ
- テント
- 台車



- 携帯用トイレ
- ※バケツやゴミ箱など便器の代わりになる物、ゴミ袋、携帯用トイレ、消臭剤
- 大便是1人1日1回、1回ごとに携帯用トイレを交換。小便は1人1日4回、3回使用ごとにトイレを交換。
- 大使用 1枚×7日分×4人 → 28枚
- 小使用 4枚×7日分×4人÷3 → 37枚
- 合計 65枚
- 【使い方】便器に直接ゴミ袋を1枚かぶせ、その上に携帯用トイレをかぶせて使用します。携帯用トイレはシートに凝固シートがセットされているものをおすすめします。用をたした後は、ゴミ袋ごと交換します。

- やわらかポケットティッシュ
- 1人1日6枚×7日分×4人 → 168枚 (20枚[10組]2個入りが8.4パック分)

- 多めの保冷材とクーラーボックスは必需品
- 飲料水
- 1人で1日2ℓ×7日分×4人 → 56本
- 普段から3日分ほど買いおきしておく
- 野菜類・冷凍食品類
- 食パン1斤
- 麺類



一週間、スーパーにもコンビニにも食料品店にも行けないとしたら...もしもの時に起こり得るそんなシーンを想定して、「わたしの備え」をしておきましょう。普段からちょっと多めに食材を買い置きしておけば、最初の3日間は冷蔵庫の中のもの食べてしのげそうです。次の3日間は、いつもローリングストックしている食材でまかなう。そして残り1日は、乾物や発酵食品などの保存食やインスタントヌードル、フリーズドライ食品、チョコレートなど乗り切る。さらに、調理方法(レシピ)もストックしておけば「おいしい食の備え」が出来上がります。