

「震災のときにあったほうがいいものまとめ」のチェックリスト				
		http://togetter.com/li/246558	(全部必須というわけではなく、人それぞれ優先度に応じて揃えてください。)	
			(防災グッズや備蓄品は台所におかないこと。皿やグラスが割れ散乱しています。)	
check	優先度	あったほうがいいもの	理由	必要な分量
		軍手・手袋	防寒のためもあるし、瓦礫を運んだり、木材を持ち上げたりするとき。イボイボのついてる軍手の方が、物を運ぶときの滑り止めになるし丈夫。	家族の人数分×2
		懐中電灯	今はLEDのがあるからいいよね。もちろん乾電池もね。	ひとりに1本は要る。
		帽子	防寒のため。水だめのとき髪の毛がベッタリすると気持ち悪く寒い。	ひとりに1つ
		甘いもの(チョコ、飴、羊羹)	羊羹は日持ちもするしおススメ。お腹にたまるし。	子供用
		塩・昆布・ふりかけ・海苔の佃煮	食事が偏り、塩分不足で頭がボーッとして、体がだるくなる。食パンに海苔の佃煮塗ったのが、異常に美味しかった。	
		黒いビニール袋	トイレが使えないとき、クシャクシャにした新聞紙を入れて、用を足します。女性用の生理用品を1個入れると高分子吸収剤が尿を吸収してくれます。マチがついたのが使いやすい。70枚入りがダイソーなんかに売ってます。	
		赤ちゃんのお尻ふき	ウエットティッシュよりも頑丈で、お風呂に入れないとき、片側の面で顔や体を拭き、もう片側で陰部を拭きます。陰部を清潔にしておくと、なんとなくスッキリするもんなのです。(経験者談)	
		防災用ごはん	阪神震災のときにはなかったけど。あったら便利だった。お水で1時間orお湯で20分で食べられるよ	
		みかん・桃・パイナップル缶	非難時、異常に美味しい。人間にストレスかかるとビタミンCが破壊される。パイナップル1枚食べたとき、体が喜ぶ感覚があった。シロップもめっちゃ美味しくて、一口ずつ飲んだなあ。	
		さらし	棒2本に巻き付けると、簡易担架になった。けが人がそこかしこに居る。切って傷の手当や、頭に巻いて防寒できたり、あったら便利です。	
		パンティライナー	女性だけ。私、1週間下着を替えられなかったです。小さい女の子にも使わせてあげてね。毎日替えたらかなりスッキリします。	
		水	言うまでもなく。地震発生後、水が出るならすぐに浴槽に水をはってね。	1人が1日2リットル 3日～5日分
		ジャッキ	「ジャッキがどこにあるのか、どうやって使うか」を確認しておいて。瓦礫だけたりするのに使う。ジャッキがあったら、あの時何人が救えた。	車を持ってる人
		カセットコンロ (大・小)	安定して火力が使えるて安全。	ボンベ12本分
		燃えにくい素材の衣類	ストッキングやタイツ、ジャージみたいなものをはいて逃げちゃダメだよ。化学繊維は一瞬で燃え広がる。やけどしても治療できない。	普段から着用？
		ホイッスル	何かの下敷きになったとき「助けて」の声はすぐにかれます。なるべく高音のもの。私と旦那は、携帯ストラップとしてつけてます。	ひとりに1つ
		常備薬	特に血圧高い人なんてストレスでフラフラでした。メモに薬の名前だけでも書いておいて下さい。支援の方がわかりやすい。	持病持ちの方
		マスク	防寒・ホコリ予防・風邪予防。使い捨てでOKだと思う。	
		消毒液・傷当用の清潔布	オキシドールやマキロン。切り傷に。	
		絆創膏	手の切り傷が絶えなかった。	
		銀色の毛布	銀色のフィルム製で、毛布一枚分の暖かさのヤツ。	
		災害伝言ダイヤル	いざというときに使えるように、自分が使っている携帯のHPなどで確認。	
		簡易消毒キット	「手ピカジェル」みたいなのがあったら便利だった。子どもさんやお年寄りも使えるし、手洗い場まで歩けない人もいるから。	
		ラップ	安いの(クレラップ・サランラップは硬くて使いにくい)がいい。頭に巻いて帽子かぶる。体にまく→防寒。食事するときお皿にかぶせる→洗わなくていい。なるべく幅が広くて、たくさん巻いてあるものを。	
		古新聞紙	ラップ同様に新聞紙も万能。新聞紙をクシャクシャにやわらかくして、腹巻にすると暖かかったです。眠るとき敷いたり、食品を包んだり。	
		生理用品	傷にあてる、止血できる、お年寄りが使うと、尿漏れの予防もできる。黒いビニールに1個入れて、簡易トイレになる。「夜用」とか「多い日も安心のヤツ」とか、もう神レベルでしたよ。	
		ゴーグル	瓦礫の処理なんかで目がやられます。すごいホコリなので、目を護るためにあったら便利。	
		ボディクリーム	冬の避難は、乾燥で辛いです。何日もお風呂に入れなかったから、赤ちゃんのおしり拭きで体拭いて、ハンドクリーム塗ってた。	
		乾パン・カロリーメイト	食べるとのどが渇きますので、食べすぎ注意。乾パンにはね、味噌とか海苔の佃煮とかをちょっと塗ると、すごく美味しく感じるよ。	
		ジャム	避難所でもらったスティックのジャム美味かった！糖分とビタミンCが同時に取れる強い味方。日持ちするしね。	
		おかず缶詰	鶏肉と魚のが美味しく感じます。なぜかっていうと、牛・豚の脂がとける温度は60度くらいで、鶏肉と魚は35度くらいなの。口に入れるとじわーっと脂がとけて、すごく美味しく感じる。	
		ガム	歯磨きがわり。避難してるとガム美味しいよ！梅ガムとか最高でした。梅ガムは唾液どんどん出てくるから、口もうるおったし。	
		キャリーバッグ・台車	折りたたみ式のキャリー。大活躍だった。	
		ブルーシート	何かと便利。雨よけ、ホコリよけ、防寒、防風、下に敷く、プライバシーを守る、簡易テントにもなる。	
		ミルクとかオムツ	赤ちゃんがいるなら絶対。	
		娯楽品	トランプ、オセロ、子供用のお気に入りの絵本など	
		自転車用ヘルメット		
		マジックペン	子供の手の甲や腕に子の名前、親の名前、住所、血液型、最寄の避難所(学校名)なんかを書いておくといいです。首から下げる迷子札なんかはひっかかって危険。	
		ラジオ	ローカル局を聞いて下さい。テレビはNHK。民放のセンセーショナルな映像は気が滅入るので、あまり見ないこと。ラジオ、懐中電灯は別のほうが使い勝手がいいかもしれません。(離れても使えるから。)	
		電池	やみくもに備蓄せずに「どれにどのサイズの乾電池が要るか」考えて備蓄を。懐中電灯用、ラジオ用、携帯電話の充電器用など。使い終わったら油性マジックで印をつけておいた方がわかりやすいです。充電式もいいが使い捨ては人に分けてあげることも。	
		カップ・ヤッケ	雨よけ、汚れ防止、防寒。薄手のが1枚あるだけで全く違います。丈の長いのは作業がしにくく、ケガにつながるから不向き。お尻がかけれるくらいの丈がちょうどいいです。作業をしないお年寄りや子どもさんは、丈の長いもののがいいかと思います。	
		トイレットペーパー・ティッシュ	汚れたお皿をぬぐったり、ティッシュを濡らして、顔をちょっと拭いたりに便利。一般家庭で備蓄する量でOKかと。	トイレットペーパー 半ダース 箱ティッシュ3箱くらい
		ゴム手袋	避難しているときには基本、お湯なんて使えませんか。ちょっと厚手の物を。	
		お金	なるべく小額のお札(1000円)や硬貨で。両替できませんし、商店が開いていれば買い物も必要だし。電話線死んでるとクレジットカードも不可。	家族全員が親戚の家まで避難できる額
		ガムテープ	クラフト(紙製のガムテープ)じゃなく布製のもの。	
		共有用Twitterアカウント	家族や友人と共有する為のTwitterアカウントをひとつ作成する。非公開の設定にしておき、IDとPWは家族と共有する。震災時にはこのアカウントでログインし、安否の確認を共有する。	携帯・ネット環境があればOK
		ジッパー式ビニール袋	ジップロックみたいなヤツ。破れた水道管からお水汲んで密閉して、段ボールや洗濯かごに入れて運びました。避難所では、皆で持ち寄ったお菓子を分けて入れました。	
		使い捨てカイロ	私は使わなかったけれど、お年寄りは皆使ってました。靴の中に入る小さいのは、皆が「ぬくいぬくい」って言ってました。	
		丈夫な靴	私は登山用の靴(ハイカットでソールが硬いもの)を履いてました。日頃から履いて、ならしておくほうがいいと思います。避難するときは、靴紐をしっかり結ぶこと。	
		根菜類	じゃがいも・さつまいもを持ち寄って、軽く洗ってアルミホイルで巻いて、焚き火の中に放り込んで焼いて食べました。生鮮食料品はほとんどなかったんで、でんぶんとビタミンCが摂れました。タマネギと人参で、ストーブの上でスープを作ったなあ。	
		自転車・原付バイク	車はいたるところに乗り捨ててあり、瓦礫が道をふさいでいるとき、自転車やバイクに乗っている人を羨ましく思いました。すごい機動力。ただし、くれぐれもパンクに注意。	