

避難袋のヒント

高齢者用

一次避難袋（災害が起きたらぱっと持ち出す非常袋）



	品名	価格	購入場所	説明
1	おかゆ(2)	516円	スーパー	レトルト。そのまますぐ食べられる。
2	紙パンツ	198円	ドラッグストア	避難先のトイレが混んでも安心。下着代わりににも。
3	水 500ml(2)	296円	ドラッグストア	水分はこまめにとる。口の中が乾燥すると菌が繁殖しやすい。
4	折り畳み杖	1,408円	ホームセンター	足腰が悪い人も安心。日常動作のサポートに必要。
5	軍手	110円	100均	手をケガしないため。
6	タオル	110円	100均	体を拭く。防寒用にも使える。
7	カイロ	110円	100均	寒さ対策。低温やけどの可能性があるので貼らないカイロがおすすめ。
8	リュック	310円	100均	軽くて丈夫なものがいい。
9	ロープ	110円	100均	命綱。
10	マスク	110円	100均	コロナ感染予防。
11	ペン・メモ帳	220円	100均	メモを書くため。情報を整理。人に伝える方法としても使える。
12	除菌ウエットティッシュ	110円	100均	除菌&手を拭く。水の節約にもなる。ノンアルコールタイプがおすすめ。
13	サウナスーツ	110円	100均	寒さ対策。
14	入れ歯カップ	110円	100均	入れ歯は口腔用ウエットティッシュ等で清潔に。
15	メガネケース	110円	100均	大事なメガネを守る。
16	メガネ	110円	100均	目が見えないと生活できない。
17	レジ袋	0円	家にある物	ごみ入れなどいろいろ使える。

二次避難袋（避難所で生活するために持ち出す袋）



	品名	価格	購入場所	説明
1	水2L(2)	168円	ドラッグストア	命を守るために必要。1人1日3L。飲用の他、生活にもいる。
2	水500ml(4)	388円	大型スーパー	
3	非常食	4,668円	大型スーパー	α米、おかゆ食品、インスタントなど3日分。
4	お菓子	220円	大型スーパー	食べ慣れたお菓子は、心を癒す。
5	サウナスーツ	110円	100均	防寒シートの代用品。100均で安く手に入る。
6	保湿クリーム	110円	100均	災害時の乾燥から皮膚を守る。
7	スリッパ	220円	100均	がれきやガラスの破片等の上を通る時に役立つ。
8	おむつ(4)	435円	大型スーパー	トイレが使えない時に使用する。
9	老眼鏡	110円	100均	見えないと生活できない。
10	マスク	110円	100均	コロナ対策、風邪予防で着用する。
11	電池単3・単4	220円	100均	懐中電灯、ラジオなどに使用。
12	USBケーブル	110円	100均	
13	USB充電器	550円	100均	スマートフォンの充電ができるようにしておく。
14	耳栓	220円	100均	耳の不自由人がコミュニケーションをとるために必要。
15	入れ歯洗浄液	565円	ドラッグストア	入れ歯を清潔に保つ。肺炎予防。
16	歯ブラシ	110円	100均	歯を清潔に。
17	ラップ	110円	100均	用途が多い。
18	割りばし(10)	0円	家にある物	非常食を食べるときに必要。
19	ティッシュ	110円	100均	生活必需品。
20	ウェットティッシュ	110円	100均	除菌。ノンアルコールタイプなら体も拭ける。
21	カイロ	110円	100均	防寒用。貼らないタイプがおすすめ。
22	懐中電灯	110円	100均	暗い所に使う。停電時、夜はないと動けない。
23	携帯トイレ(7)	770円	100均	トイレが使えない時に使用する。
24	タオル(3)	330円	100均	濡れた体を拭く。防寒用にも使える。
25	エコバック	110円	100均	少しの持ち運びに。
26	キャリーバッグ	2,980円	大型スーパー	キャスター付きで重い荷物も運びやすい。

