

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（シリコン） | 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。 |

