

Panasonic

////
**もしもの
備え** | **白書**
////

防災意識アンケート 2021

災害停電経験者から学ぶ、役立つ備えのヒントが満載!

もしもの備え

パナソニックの電池防災グッズ



備えを日常に。 防災を自分ごとに。



台風に備える、テストに備える、老後に備える…

備えるとは、「非常事態に立ち向かう準備をする」
「未来に向けて不足がないように用意する」ことです。

予想できる未来のことは、比較的準備がしやすい。
では、日常が非常事態になったときに、私たちは
一体どんなことに直面し、どんなことに困るのか。
経験していなければ具体的にイメージできない部分もあります。

そこで、今からどんな備えをしておけば良いのかを
災害停電を経験した方々に具体的に教えていただきました。

非常事態は“めったに起こらない特別な事態”ではありません。
何気ないいつもの毎日が過ごせなくなるのは、とても辛いこと。

未来に「もしも」が起きたときに、うろたえることなく過ごせるように
今一度、ご自身の備えを見直していただければ幸いです。

調査概要

期間： 2021年1月20日(水)～22日(金)

対象： 2,000人

(過去10年以内に5時間以上、自然災害による停電経験者
<20代・30代・40代・50代・60代の男女各100名>と
停電未経験者<20代・30代・40代・50代・60代の男女各100名>)

方法： インターネット調査

備考： 構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはなりません。

INDEX

| | | |
|----------------------|-------------------------------------|------|
| CHAPTER 01 | みんなどうしてる？ 2,000人の備えの現状 | P.3 |
| CHAPTER 02 | 停電経験者に聞きました 「備えてよかったこと・本当に困ったこと」 | P.7 |
| CHAPTER 03 | 停電経験者に学ぶ 「必要なあかりの備え」とは？ | P.12 |
| CHAPTER 04 | 停電経験者に学ぶ 「必要な情報収集・連絡手段の備え」とは？ | P.17 |
| CHAPTER 05 | 停電経験者に学ぶ 「必要な電池の備え」とは？ | P.20 |
| CHAPTER 06 | 辻先生からのアドバイス 備えのギモンを解消！ | P.23 |



監修 ▶ 辻直美

国際災害レスキューナース。
一般社団法人 育母塾 代表理事。
阪神・淡路大震災を経験し、災害レスキューナースへ転身。
看護師歴28年、災害レスキューナースとして26年活動。

CHAPTER 01

みんなどうしてる？ 2,000人の備えの現状

「自然災害は不安だから、備えは必要」と、多くの方が感じています。
では実際は、どのくらいの方が備えているのでしょうか。
その備えは果たして、十分なのでしょうか。



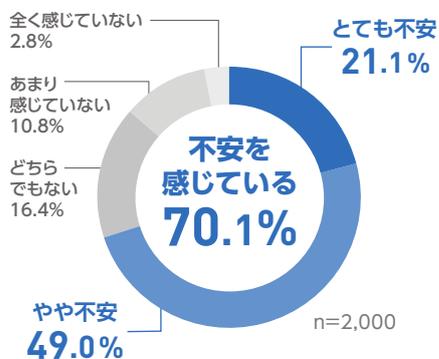
VOICE

経験したことがないから、
何を備えたらよいか
分からない。
(50代/女性)

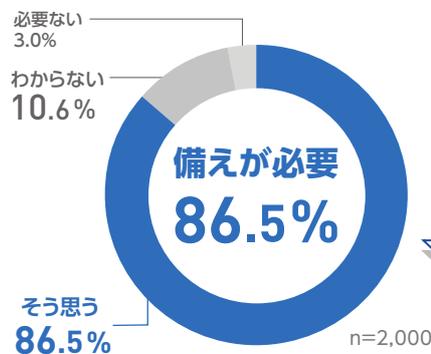
大きな災害が毎年どこかしら
で起こっている。いつ何が起
きても不思議ではない。
(60代/女性)

自然災害は不安だけど、 備えていないのが現状

自然災害について
不安に感じて
いますか？



自然災害への
備えは必要だ
と思いますか？

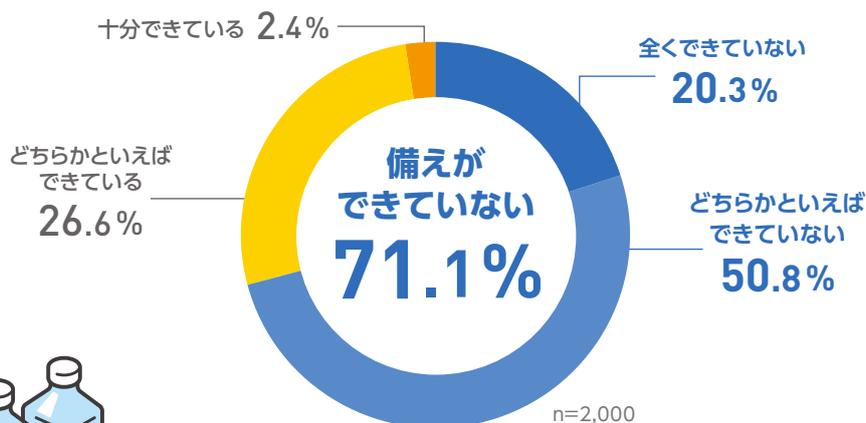


どこに住んでいても
被災する可能性はある
から、備えるべき。
(40代/女性)

自分と家族の安全を
守りたいから備えは
必要!
(50代/男性)

絶対起きないとは
言えないことだから
必要!
(40代/女性)

あなたのご家庭では、どの程度
自然災害への備えができていますか？



大多数の人が自然災害を不安に感じ、
備えが必要と感じているにもかかわらず、
7割の人が備えができていない。

「災害時の困りごと」をイメージできれば、「備え」ができる

Q 自然災害について
どんなことに
不安に感じますか。
(複数回答可)

n=2,000

1位

電気・ガス・水道などの
ライフライン
の停止
58.9%

2位

家族や
知人の安否
45.3%

3位

食料や物資
の不足
44.0%



「備えている人」は、どんなことをしている？

Q あなたのご家庭で実施している
災害の備えは？
(複数回答可)

n=579 (備えを実施している人)

ランタンや懐中電灯などの
あかりを常備 63.4%

乾電池をストック 61.5%

カセットコンロ・
ガスボンベを常備 55.1%

家族間で事前に災害時の
行動などを決めている 20.4%

「災害用伝言ダイヤル」の
番号・使い方を知っている 20.7%

非常食や保存食、
ペットボトルの水を準備 62.7%

ローリングストックを実施 47.0%

非常用の持ち出し袋を準備 45.3%

PICK UP!

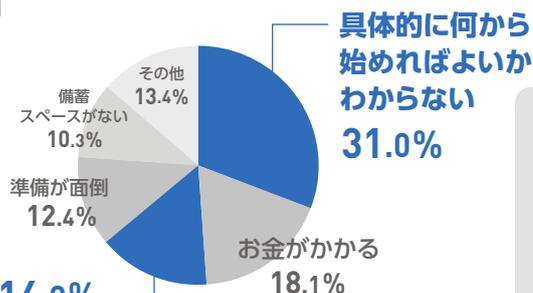
「備えている人」は、
災害の不安に対し
て具体的に準備を
している。

「備えができていない人」は、どこでつまづいている？

Q 災害への備えが
できていない理由
として最も近いものは？

n=1,421 (備えができていない人)

特に始める
きっかけがない 14.8%



PICK UP!

「何を」「いつから」備え
始めたらいいいのか、わか
らない人が4割以上も!

実は「備え始める」タイミングが遅い？



備えを始めるきっかけは？

(複数回答可)

n=2,000

予測できる、

「台風や大雨・大雪」の備えの場合

テレビ等で
防災・災害特集を
目にしたとき

1位
29.4%

台風や梅雨、大雪のシーズン
に入る前

22.1%

備え始めるきっかけは
特にない

18.9%

予測できない、

「地震」の備えの場合

直近で地震が
あったとき

1位

47.5%

近くではないが、実際に被害に遭った
地域の報道を知ったとき

34.0%

テレビ等で防災・災害特集を
目にしたとき

24.9%

備え始めるきっかけは
特にない

22.0%

予測がつかない地震への備えは、
実際に地震が起こってから
準備し始める人が多い



過去10年以内に 「ご自宅」で経験した 停電の原因は？

n=1,000 (停電経験者)

地震 59.0%

台風・大雨暴風
34.8%

雷 2.6%、大雪 1.5%、その他 2.1%

PICK UP!

いつ起こるかわからない
「地震」が原因の停電を経
験した人が半数以上。

何が原因で停電が起こるかわかりません。

POINT!

レスキュー
ナース
辻先生



予測できないからこそ、 日頃の備えが大事。

情報は色々と入ってきているのに、ギリギリまで用意されない方が大半。体験しないと自分のことと思えない、自分は大丈夫だろうと思ってしまう、『正常性バイアス』ですね。実際に災害が起こってからでは遅いので、日常的に無理なく備えておくことが大切です。

備えといってもハードルを上げずに、1つずつクリアにしていきましょう。

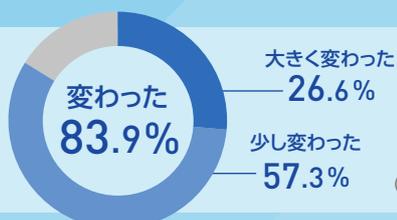
CHAPTER 02

停電経験者に聞きました 「備えてよかったこと・ 本当に困ったこと」

災害が原因で停電するときは、
自分の家だけでなく周囲も電気が止まります。
一体どのような準備をしておけば、
もしものときに、慌てずにすむのでしょうか。



Q 停電後、防災の意識は
変わりましたか？



災害対策は絶対にして
おくべき。来た時に後悔
しても遅い。
(20代/女性)

n=1,000
(停電経験者)

停電時の困りごと、 想像と現実に大きなギャップが！

Q 長時間停電(5時間以上)発生時、
特に困ったこと／困りそうなこと (3つまで回答可)

n=2,000

電子レンジやIHコンロ
が使用できず、料理が
作れなかった。
(50代/女性)

停電
経験者

停電
未経験者

57.4%

冷蔵庫が止まる

40.5%

39.9%

冷暖房器具が
使えない

39.3%

ギャップ

53.5%

照明が使えず、
部屋が暗い

23.5%

25.6%

トイレの水が
流せない

32.3%

23.4%

調理家電が
使えない

13.9%

14.2%

家族や知人と
連絡がとれない

19.3%

18.4%

災害情報の
入手に困る

10.4%

5.0%

特になし

27.8%

ギャップ

PICK UP!

「トイレの水が流せない」
「家族と連絡がとれない」
など非常事態がイメージ
しやすい内容は、未経験
者のほうが高い数字に。

暗くて部屋を
移動するのも
大変だった。
(40代/女性)

「特になし(なさそう)」という回答が3割近くなど、
未経験者は「災害時」のことが自分ごとになっていない様子。

▶ 停電時の困りごと、想像と現実に大きなギャップが！

長時間停電時に 動かなくて困った家電／困りそうな家電 (複数回答可)

n=2,000

ギャップ

停電経験者

停電未経験者

51.6%

テレビ

28.4%

51.6%

照明器具

33.4%

37.1%

電子レンジ

20.6%

25.1%

電気炊飯器

11.5%

24.4%

洗濯機

15.2%

12.7%

ドライヤー

5.0%



PICK UP!

経験者と未経験者でもっとも数字に差が出たのは、情報収集源になる「テレビ」。また、食生活や身だしなみに関する家電がいつものように使えないことは、想像以上のストレスに。

POINT!

レスキュー
ナース
辻先生

大きな被害や非常事態にばかり注目しがちですが

いつもの日常が送れないことを ストレスに感じます

たとえ、大きな被害がなくても、
使えて当たり前の「テレビ」や「照明」が使えなくなると、想像以上に不便。
特に真っ暗で足元が見えない中で歩く不安を、
現代人はほぼ感じたことがないのではないのでしょうか。

停電経験者の多くが、 基本の備えの大切さを実感！

停電経験者に質問

長時間停電時、準備・所持しておいてよかったものは？（複数回答可）

n=1,000（停電経験者）

懐中電灯が一つあるだけで
安心感が違った。電池も余分に
あったのでよかったです。
(40代/女性)



1位

懐中電灯
ランタン
58.0%

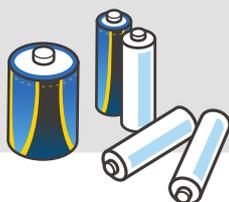
懐中電灯があったから
楽しく過ごせた。
(30代/男性)

地震を経験した時に
一番に不足になった
のが電池。
(30代/女性)

すぐなくなるので
たくさん買っていて
よかったです。
(60代/女性)

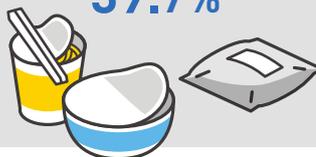
2位

乾電池・充電電池
41.4%



3位

レトルト食品
インスタント食品
39.7%



子供は空腹が我慢できない
のでインスタント食品など
はとても助かった。
(30代/女性)

停電経験者は、
「あかり」の備えの重要性を感じている。

VOICE 他にも…こんなものが役立った！

現金

停電すると、クレジットカードや
スマホ決済は当然のようにでき
ないので、現金でのやり取りしか
できなくなる。(20代/男性)

ラジオ

停電によりネットも混雑し
て満足に使えず、情報収集
としてラジオと乾電池は役
立った。(20代/男性)

水

飲用水を定期的に購入して
いたので、災害時にその水が
あり助かった。(40代/女性)

モバイル
バッテリー

連絡手段が携帯しかなかった
ので充電が切れないように
できてよかった。(30代/女性)

PICK UP!

「乾電池・充電電池」は、
停電未経験者が備え
ておいたほうが良い
と思うものでは4位。
経験者と意識の差が
生まれている。

停電を経験して実感。 基本の備えの大切さを実感！

停電経験者に質問

準備・所持しておけばよかったと後悔したものは？ (複数回答可)

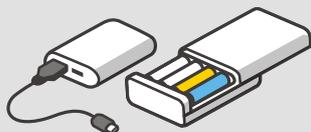
n=1,000 (停電経験者)

上位は
電力関係

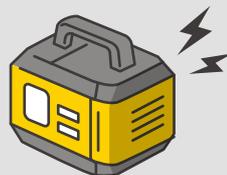
情報を集めようと携帯電話を頻繁に使用したため充電がなくなってしまい、逆に外部との連絡が取れなくなってしまった。

(40代/男性)

1位
モバイルバッテリー
(充電式・電池式)
19.7%



2位
発電グッズ
(発電機など)
17.0%



電池の予備がなくて近くのコンビニに行ったらもうなかった。みんな考えることは同じで、売り切れていた。

(40代/男性)

近くのスーパーやコーヒESHOPに行き用を足したが、暑い時期のマンションの階段の上り下りはきつかった。簡易トイレや生活用水をためておくべきだったと後悔した。

(60代/女性)

生活用水
12.8%



飲料水
12.2%



スーパーはすごい行列だったので、中々食料を買うことができなかった。

(20代/女性)

非常食
11.4%

簡易トイレ
10.9%

乾電池
充電池
10.1%

ラジオ・無線
ワンセグTV
9.2%

PICK UP!

特に「乾電池・充電池」は、備えていたが、足りなかった、という意見も多い結果に。

VOICE さらに、こんな落とし穴や気づきが！

思ったよりランタンや懐中電灯のあかりが弱かった。試してみないとわからないと思いました。

(50代/女性)

モバイルバッテリーや充電池は、使っていないでも自然と消耗してしまう。定期的に確かめてしっかり充電させておく重要性を学びました。

(20代/男性)

除菌グッズがあれば水をあまり使わずに済んだこともある。

(60代/女性)

CHAPTER
03

停電経験者に学ぶ
「必要なあかりの備え」
とは？

「あかりがないことが、こんなにしんどいとは…」と
停電を経験した多くの方が口にします。
暗闇の不便や不安をできるだけ少なくするために、
どんなあかりを備えるべきなのでしょうか。



Q 停電時、部屋が暗くて
ストレスを感じた

YES
69.6%

n=921
(あかりが必要な時間帯の
停電経験者)

災害中に真っ暗な夜を
過ごすのは思った以
上に精神的に辛かった。
(30代/女性)

停電時は、暗いこと自体がストレス



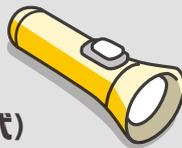
長時間停電発生時に **何を使ってあかりを確保していましたか。** (複数回答可)

n=921 (あかりが必要な時間帯の停電経験者)

あかりの持続性があまりなく、困った。
(30代/女性)

1位

豆電球タイプの
懐中電灯 (乾電池式)



2位

ろうそく



ろうそくを灯して夜を過ごしたが、かえって火事が心配で眠れなかった。
(30代/女性)

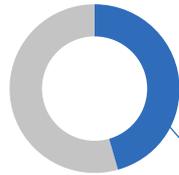
昔からおなじみの、豆電球タイプの懐中電灯やろうそくは、家に備えてあったとしても、

「電球切れ」「危ない」等の懸念点も。



長時間停電発生時に
経験したことは？

n=921
(あかりが必要な時間帯の
停電経験者)



ライトのあかりが暗く
あまり部屋が
明るくならない

45.6%

もっと性能がよい懐中電灯を用意しておけばよかった。
(30代/男性)



長時間停電発生時に (複数回答可)
部屋が暗いことで困ったのは、具体的にどのようなシーンですか。

男性 (n=274)*

女性 (n=367)*



真っ暗だと本も読めず何もすることがなく手持無沙汰で、余計なことを考えてネガティブに。
(50代/男性)

料理がしにくかったので、簡単なレトルトやパンなどを食べる日が続いた。
(30代/女性)

*あかりが必要な時間帯の停電経験者、暗いことでストレスを感じた人



数字上は、女性がより強く不便・不安を感じているが、男性からも

「あかりは心の安定にかかせないものだった(20代)」「意外と夜が長くて気が滅入った(30代)」

「常に懐中電灯の場所を気にしなければならないのはストレスだった(40代)」等の声がある。

停電を経験して実感 「あかりは多いほうがいい」

VOICE

あかりの数が多くなかった
ので、家族は常に同じ場所
に待機していなくてはなら
なかった。
(40代/女性)

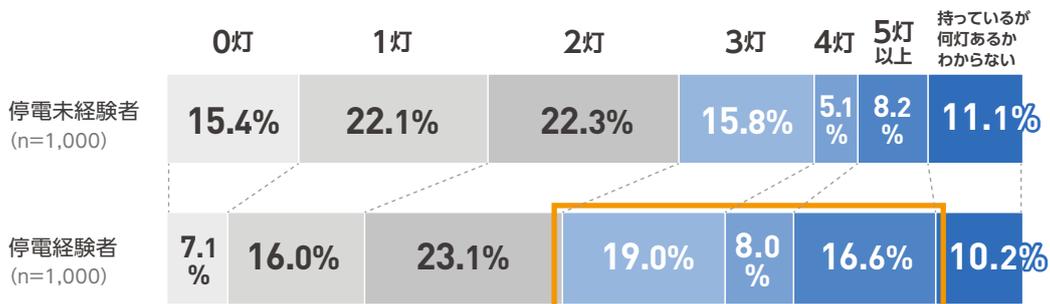
照明は何個あってもよい。
ぼんやりな感じでよいので
広範囲を明るくできる照明
が欲しかった。
(30代/女性)

ヘッドライトや
懐中電灯は多め
にあってもよい
と思いました。
(30代/女性)

部屋ごとにあかりがあると
便利で安心感がある。
トイレなど一人が動く時に
必要なので、沢山あった方
がいい。
(40代/女性)

あかりはどれくらい備えていますか

Q ご自宅に懐中電灯・ライト・ランタンなど、
持ち運べるあかりは何灯ありますか。



山岳用のヘッドライトは
両手が使えるので重宝。
家族人数分を用意した。
(50代/男性)

太陽光発電が出来る
ランタンを購入した。
(40代/女性)

PICK UP!

停電経験の有無で灯数に差が。
経験者は教訓を踏まえて、あかりを買い足し
している人も。「5灯以上」の割合も多い。

「スマホであかりが得られる」と期待しないほうがいい!

Q スマホのライトは
バッテリーを気にしながら
使うのがストレスだった

n=921 (あかりが必要な時間帯の停電経験者)



YES
50.6%

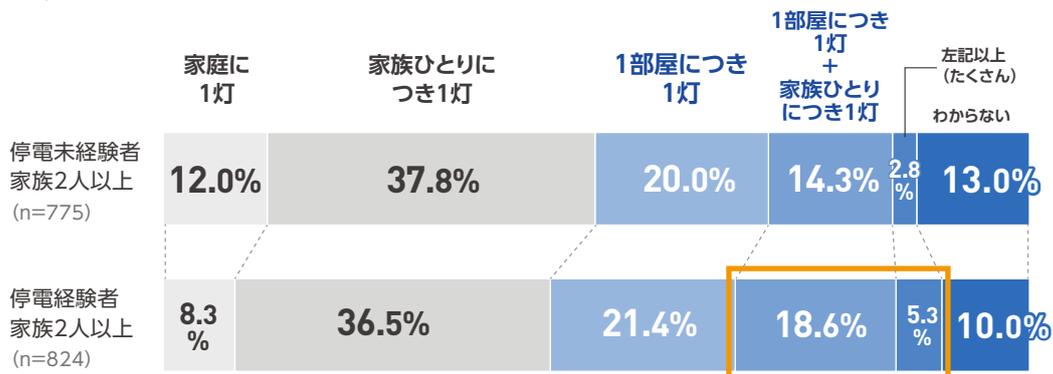
真っ暗でも見えなためスマホを頼りにしたく
ても、バッテリー切れを
起こす可能性もあり手探
りで移動しました。
(30代/男性)

スマホで十分と思っ
ていたが、充電を確保し
たいので、やはりあかり
は別が必要。
(30代/女性)

ひとり1灯に加えて、 1部屋につき1灯の備えを！



停電時、必要だと思うあかりの数は？



PICK UP!

停電経験の有無に関わらず、「ひとりにつき1灯以上」が必要と認識。さらに経験者は、「1部屋につき1灯+家族ひとりにつき1灯」もしくは「それ以上」あかりを備えることを意識している。

VOICE 停電を経験してわかった、あかりの備え

1部屋1灯 + ひとり1灯

各部屋には自立式のランタン、個人には両手があくライトを用意している。
(50代/女性)

用途別に 用意

暗い中のトイレは確かに不便！
首から下げるタイプやヘッドタイプのあかりを購入しようとネットで探しました。
(40代/女性)

部屋ごとに必ず1つは欲しいことが分かった。
ひとり1つずつ欲しい。
(30代/女性)

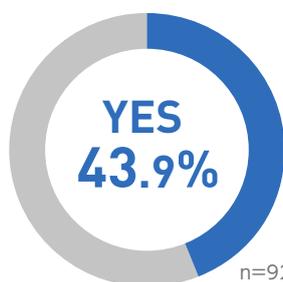
テーブルに置いて食事のときに使えるものがあるとよいと思った。
(50代/女性)

玄関と各部屋に懐中電灯を置いておくと良い。
(40代/女性)

食食用などは自立型のランタン、トイレなどは移動用の手持ちライトをそれぞれ多めに用意しておくとうい。
(50代/男性)

懐中電灯などのあかりは、用途ごとに数種類の用意がおすすめ

Q 両手を使いたいときに
手で持つタイプのライトは不便だった。



n=921
(あかりが必要な時間帯の停電経験者)

頭に装着できて両手があき、なおかつ床置きもできるタイプが使い勝手が良いと思った。
(40代/男性)

自立できるものや両手があくものが欲しいと思った。
(30代/女性)

居間には上からぶら下げるタイプと、置くタイプ、2つあるとより明るくて良い。
(40代/女性)

光の質や、電池の持ちも選ぶ際のポイントに！

懐中電灯のようにまっすぐしか光らないものよりランタンのように360度光るものの方がいい。
(20代/女性)

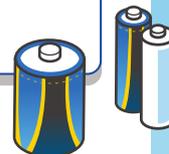


温かみのあるあかりの方が気持ちぐらんと感じた。
(40代/男性)

電池の消耗が少ないLEDタイプがよい。
(50代/男性)



電池の消耗が激しかったので、少ない電力で明るくなるものがあれば良いと思った。
(20代/女性)



もしもの時に、少しでも困らないよう…

POINT!

レスキュー
ナース
辻先生



「明るさ」や「長もち」など、あかりの質にこだわみましょう

複数のあかりを用意しておくことは大切ですね。また、普段の生活から、ランタンなどの持ち運べるあかりを、間接照明として取り入れてみてはいかがでしょうか。明るさの加減や電池の減り方も把握できるので、「いざという時に使えなくて困った」ということも防ぎやすくなります。おすすめは、電池の消耗が少なく長時間使えるLEDタイプ。最近では、どんなサイズの電池でも、1本あれば使えるライトなど様々なタイプのあかりもあります。

CHAPTER 04

停電経験者に学ぶ

「必要な情報収集・連絡手段の備え」 とは？

新しい情報やニュースを入手するのも、
家族や友人とやりとりするのも、
「スマホ」頼みになりがちな私たち。
災害時には、どんなことに気をつけたらいいのでしょうか。



停電時、最も役に立った
サイトやアプリは？

1位

→ Yahoo! 防災速報アプリ

2位

→ LINE・Twitter

n=460 (スマホ・タブレットで災害情報を入手した停電経験者)

災害時もスマホは有用なツール

Q 災害時に使用した連絡手段は？ (複数回答可)

1位 携帯端末(スマホ・ガラケーなど)で通話 31.5%

2位 携帯端末でのメール 27.0%

3位 携帯端末でのSNS 14.0%

4位：固定電話や公衆電話で通話(11.8%)

5位：スマホのショートメッセージ(11.1%)

n=1,000(停電経験者)



Q 地震・台風・大雪など
災害情報の入手方法は？ (複数回答可)

1位 携帯端末(スマホ・ガラケーなど) 58.9%

2位 ラジオ 47.1%

3位 隣人や周囲の人との会話 14.2%

4位：情報をとる手段が
なかった(12.5%)

5位：パソコン(6.8%)

n=1,000(停電経験者)

「Twitter」

リアルタイムで情報が共有される。意外と普段は気づかない地元の人たちによるピンポイントな情報もあって助かった。
(50代/女性)

Q スマホなどの携帯端末が無くては
対応ができなかったと思うことは？ (複数回答可)

1位 大切な家族や知人の安否確認 33.8%

2位 電気・水道・ガスの復旧状況 31.0%

3位 警報・注意報の発令状況 27.6%

4位 気分転換や暇つぶし 20.5%

5位：避難所や救援物資
などの情報収集
(13.3%)

6位：手元のあかりの
確保(18.9%)

n=1,000(停電経験者)

PICK UP!

「気分転換や暇つぶし」
などメンタル面でも役
に立ったという回答も。

忘れてはいけないバッテリーの問題



Q 停電時、スマホなどの
携帯端末は使いましたか？

使った
73.7%

PICK UP!

年代問わず、停電時
スマホは使ったという
結果に。

n=1,000(停電経験者)

Q 停電時、スマホなどの
電源確保はできましたか？
(複数回答可)

備えておいたモバイル
バッテリーで確保した
40.1%

自家用車に繋いで
電源を確保した
17.4%

地域や自衛隊などの
充電ブース 4.1%

新たにモバイル
バッテリーを
購入した
8.1%

電源を確保
できなかった
17.9%

周囲の人に
モバイルバッテリー
を借りた 2.2%

PCやスマホの
バッテリーが少な
くなり市役所まで
充電しに行った。
(50代/女性)

n=1,000(停電経験者)

自身の備えだけでは
電源が足りなかった → **32.3%** (合計)

POINT!

レスキュー
ナース
辻先生



スマホを使い続けるために…

**複数の充電手段を用意。
停電時には、電池式が重宝します。**

電池タイプのモバイルバッテリーは、充電の必要がなく、
充電機や乾電池を取り換えれば何度でも使用できます。
いざという時のために、どれくらい充電できるのか、
実際に試しておくの良いでしょう。

CHAPTER 05

停電経験者に学ぶ

「必要な電池の備え」 とは？

停電時のあかり確保も、災害時のスマホ活用も、
十分な電池の備えがあつてこそ。
みなさん、どれくらいストックできているのでしょうか。



ランタンは重宝したが、
ランタンを使うための乾電池を
もっと用意しておけば良かった。
(50代/女性)

Q 停電時、準備していたが、
足りなかったもの

1位

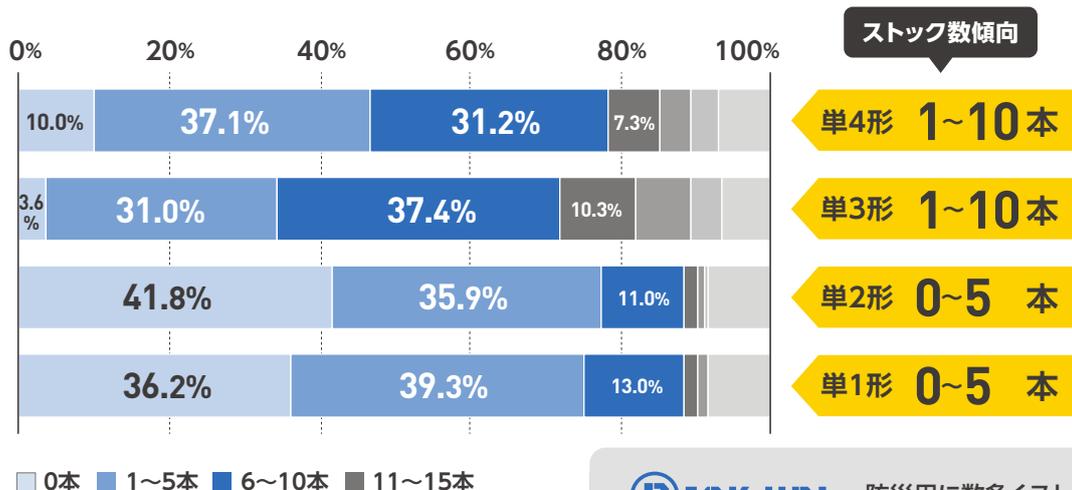
乾電池・充電池

n=1,000(停電経験者)

予備電池のストック状況は？

予備電池の数

Q どれくらいの数量の乾電池をストックされていますか。
サイズごとにお答えください。 n=1,322(電池をストックしている人)



PICK UP! 防災用に数多くストックしている方は少ない。

Q どのサイズを何本、ストックしておけばよいかわからない。

n=2,000

はい
56.2%



電池は代用できないからこそ、あればあるほど安心

POINT!
1人当たり乾電池は、単3形なら
17本以上を目安にストック
しましょう *3日間を目安

もしもの時は、あるもので代用するという考え方が基本ですが、電池は、他のものには代えがたい。電池だけは、たくさん持っておくことをお勧めしています。さらに、懐中電灯などの使用したい機器の必要なサイズの確認も忘れずに。

1人当たりの乾電池(単3形) *3日間を目安

3Days



1人分

あかり



3本

スマートフォン
充電器



12本



ラジオ

2本



合計17本

レスキュー
ナース
辻先生



いざという時に困らないように。 電池の正しい備え方は？



Q 停電時、電池に関して苦労したことは？

単3と単4は多めにストックしているが単1と単2はあまり使わないので欲しい時に無くて困った。
(60代/女性)

電池のサイズが合わなかった…
(50代/女性)

液もれに強い乾電池を買わないと、後で後悔することが多い。
(60代/男性)

気が付いたらさびついたり液もれがあったりして使えなかった。
(50代/女性)

必要ときに確保できなかつたり、備えていても、液もれやサイズ違いで使えなかったという経験も。

電池の保管について

Q 乾電池の使用期限を確認したことがある



n=2,000

PICK UP!

半数以上が「使用期限を意識せずに電池の保存をしている」という結果が明らかに。

せっかく保存していても、使えないと意味がない…

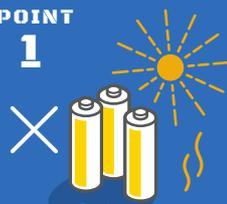
3つのポイントを気をつけましょう

POINT!

レスキュー
ナース
辻先生



POINT
1



保管場所は直射日光、高温多湿を避けること。

少なくとも1年に1回はストックの状況を見直しましょう。日常的に使って補足する「ローリングストック法」もおすすめです。

POINT
2



使用推奨期限内に、使用を開始すること。

POINT
3



機器から取り出して、別々に保存すること。

CHAPTER 06

／ 辻先生からのアドバイス ／



備えのギモンを解消！

“いざというときのために、準備した方がいいのはわかるけど、
「防災」というのは、何となくハードルが高い…”
そんなあなたのために、辻先生が具体的にアドバイス！
気軽に一步を踏み出してみてください。

何から
始めたら
いいの？

(40代/女性)

高齢者用の
家でできる備えは？

(60代/女性)

乳幼児がいる
家庭での備えは？

(20代/女性)

忘れがちな
備えて？

(40代/男性)



日常の
中で…

まずは防災のイメージを変えよう すでに防災対策しています!

防災を難しく考える必要はまったくありません。

なぜなら毎日、気づかないうちに、防災対策をしているからです。

例えば、寝る前にスマホを充電していたり、電車に乗る前にトイレに行っておく…など。

こんな行動もすべて防災。

その上でさらに一歩踏み出し、より安心・安全な方法を考えていきましょう。



?

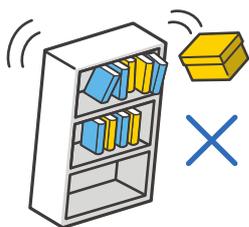
できることからと聞くけど…

何から防災対策を始めればいいのか?

まずは、家の中の安全対策から。
「ここは安全」といえるエリアを確保しましょう。

STEP 1

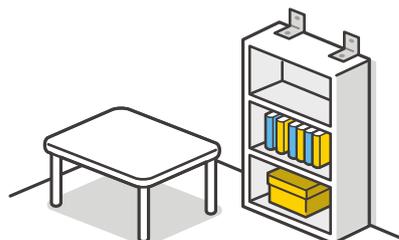
部屋の中を
見渡してみよう



普段、自分がよくいる場所に
「倒れる」「落ちる」「移動する」「飛ぶ」
ものがないかをチェック。

STEP 2

気になったところを
1つずつ片付けてみよう



倒れそうなら固定し、重いものは下ろ
しましょう。机の下も、すぐ隠れられ
るように整理しておきます。

停電経験者からも
アドバイス

日頃のちょっとした習慣が役立つ!

浴槽に水を溜めていたので
生活用水に使うことができた。
(30代/女性)

冷凍庫にペットボトルを凍らせて入れておく。
いざと言うときはそれを冷蔵庫に移して冷や
したり、暑い時期は熱冷ましにも。
(30代/女性)

携帯の充電は
いつもギリギリに
しておかないこと。
(30代/女性)



ライフスタイル別の備えは?

乳幼児や高齢者のいるご家庭



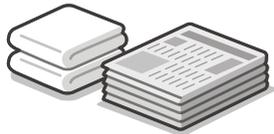
✓ **とにかく“清潔”に気をつける**

排泄にはとくに注意を。災害時、尿路感染症も心配。おむつや、拭いてあげられるものはしっかり準備しよう。

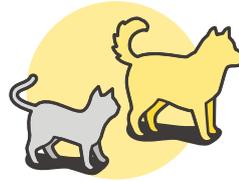
✓ **家にあるもので代用も○**

万が一準備が十分なくても、読み終わった雑誌、不要なタオル、新聞なども役に立つ。赤ちゃんや高齢者だけでなく、みんなも使えて便利。

おむつなどの代用に



ペットのいるご家庭



✓ **「+1 (プラスワン)」備蓄を!**

災害時、“ペットへの供給”は厳しくなりがち。ペット用品は“使ったら足す”を基本に、「いつも準備しているもの+もう1つ」を備蓄しておこう。



✓ **ペットシーツは災害時、人間にも使える**

吸水性抜群なペットシーツは災害時、人間の“災害用トイレ”にもなる。多めにストックしておくこと○。併せて45Lのゴミ袋もあると便利。

1人暮らしの場合

✓ **日頃から地域との関わりを意識して**



特に若い世代は地域と接点を作らず、災害時に孤立しがち。日頃から近所の人に挨拶をしておこう。そうすれば災害時も「あれ?あの子がいない」と気づいてもらえたり、困ったときに備蓄品を分けてもらえることも。

ライフスタイルは人それぞれ。

その分、いざというときに必要になるものも、人によって当然変わります。ふだんあなたは何を大切にしている、何が欠かせないのか。日頃からイメージしておきましょう。





忘れがちな備えは?

リラクゼーションとエンタメ!

被災生活が続くとどうしても心がかさつき、イライラしてしまいます。「3秒」「3分」「30分」の3つのポイントを意識して、リラックスできるものも忘れないように。



3秒

好きな香り



アロマ、香水、柔軟剤…なんでもOK。嗅いだ瞬間ホッと落ち着くものを。

3分

好きな手ざわり



さわって落ち着けるものがあると◎。毛布やぬいぐるみ、緩衝材の“プチプチ”など。

30分

見て落ち着くもの



好きな写真集や、子どもならアニメや絵本など、見て楽しめるものも用意しておこう。

POINT!



できることから、1つずつ。

いきなり山の頂上を目指すように、防災について“全部やらなきゃ”と身構える必要はありません。“今日はここだけ”でも良いんです。

例えば、机の上や、引き出しの中を片付けてみたり、断捨離を試してみたり。すると、気持ちさがスッキリし、生活がしやすくなると思います。その上で、アロマなどのお気に入りのアイテムも欠かさない。

防災とは日々の生活を、快適に、あなたらしく、“クリエイティブ”すること。少しずつ積み重ねていくことで、「気がついたら、おうちが防災仕様になっちゃった!」と言えるのが理想ですね。

まさか5日間も停電するなんて
思ってもいませんでした。**停電な
んてすぐ復旧すると思っ**て**甘くみ
ないで**、最悪な状況になる可能性
も考えておいた方が良いです。

(30代/女性)

災害について家族でよく話す
こと。シミュレーションを家族
で行い、情報を共有し、**災害
本番で冷静に対処できるこ
とが大事**だと思います。

(40代/女性)

停電は、本当にストレス。少しでも自
分自身不安を取り除くためにも、備蓄
は必ずしてください。**多いかなくらい
がちょうど良かったり**します。大は小
を兼ねるといいます。甘くみではいけ
ません、備えましょう。

(30代/女性)

いつか来るならと思うのであれば、
**お試しでやってみると色々なこと
に気づく**と思います。

(40代/男性)

もしもの備え



パナソニックの電池防災グッズ



Webサイト

もしもの備え
パナソニックの
電池防災グッズ

<https://panasonic.jp/battery/contents/safety.html>

パナソニック株式会社

2021年3月8日発行

さっそくチェックしてみよう

防災グッズリスト

POINT

- ・まずは最低限必要なものを防災ポーチにまとめ、身につけておく。
- ・実際に使う場面をシミュレーションしながらアイテムを選ぶ。
- ・自分や家族のライフスタイルに合わせて必要なものをアレンジ。
- ・避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめる。
- ・定期的に、中身をチェックする。

家に置いておく「在宅避難用グッズ」

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> LEDライト・ランタン (できれば部屋数) | <input type="checkbox"/> 水(1人1日3L以上*) |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋(大・中・小) | <input type="checkbox"/> いつも食べている レトルト食品や乾物 |
| <input type="checkbox"/> カセットボンベ・コンロ | |
| <input type="checkbox"/> 非常用トイレ・トイレトペーパー(1人1日8回分以上*) | |
| <input type="checkbox"/> 電池式モバイルバッテリー(1人1台) | |
| <input type="checkbox"/> ラジオ | |
| <input type="checkbox"/> 乾電池(1人3日あたり単3形17本以上*) | |

乾電池は
必要なサイズを
確認しておきましょう。

* 数量は目安です。普段どのくらい使うか確認の上、
家族の人数に合わせて7日間分の量を備えておきましょう。
普段から使いながら補給する「ローリングストック法」がおすすめです。

避難用防災バッグに入れておきたいもの

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつもの旅行アイテム | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> LEDライト(1人1台以上) | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 消毒液・除菌シート | | |
| <input type="checkbox"/> 携帯手回しラジオ | | | |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 敷きマット |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> 着替え(3日分を目安に) | |
| <input type="checkbox"/> スリッパ | | | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 現金 | |
| | <input type="checkbox"/> 保険証のコピー | | |
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 必要な情報が書かれたメモ | | |
| <input type="checkbox"/> 手間なく食べられる 食品(1人7食分) | | | |

他には…
好きな香り、好きな手触りのもの、
見て落ち着くもの など

自分や家族に必要なもの

(めがね・生理用品・おむつ・ペットフードなど)

| | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

防災ポーチに入れて 持ち歩きたいもの

- モバイルバッテリー
- モバイルライト
- 歯ブラシ
- 携帯トイレ
- マスク
- ティッシュ
- おやつ
- 防災笛
- 小銭
- 紙に書いた連絡先

緊急連絡先 避難場所一覧

大切な人の連絡先・電話番号

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

近所の指定避難場所

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

memo

| |
|--|
| |
| |
| |