

Panasonic

////////////////////
**もしもの
備え** | **白書**
////////////////////

防災意識アンケート 2022

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



振り返る。そして想像する。 備えを確かなものにするために。

大地震や津波、台風など、これまで何度となく
厳しい災害を経験してきた日本。
私たちの備え意識は、決して低くはありません。

それでも備えは十分かと言われたら、実はまだまだ。
平穏な日常が続けば続くほど、
皮肉なことに、私たちの備え意識は弱まってしまうのです。

大切なのは、振り返ること。そして想像すること。
災害を経験した方々が何に困ったのかを知り、
次は自分がその当事者になるとイメージする。
それだけで、きっと備えへの意識が変わるはずだから。

「もしもの備え白書」は、停電の経験者と未経験者、
それぞれへの調査をもとにまとめた“停電を中心とした備えガイド”です。
貴重な体験に耳を傾けながら、あなたとご家族の安全について
想像力を働かせてみてください。



調査概要

期間：2022年7月29日(金)～31日(日)

対象：2,000人

(東日本大震災(2011年)を含む最近10数年くらいの間にご自宅で、
5時間以上の停電経験者(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 私たちに必要なのは「知識」だった！
2,000人の防災意識のリアル **P.3**

CHAPTER
02 まずは知ろう！ 停電時の“落とし穴”
停電発生直後を追体験 **P.10**

CHAPTER
03 ここが困った！ 停電時の不安と不便
暗い室内の行動を追体験 **P.15**

CHAPTER
04 今すぐできる備え、それは「乾電池」
停電経験者に学ぶ電池ストック術 **P.20**



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29年、災害レスキューナースとして27年活動。

CHAPTER
01

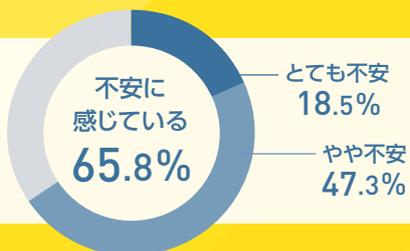
私たちに必要なのは 「知識」だった！

2,000人の防災意識のリアル

備えあれば憂いなし。多くの人がそう思っているけれど、
実際に災害や停電に十分備えられている人はごくわずか。
アンケートを読み解くと、「意識はしても具体的な行動がわからない」という、
私たちの本音が見えました。

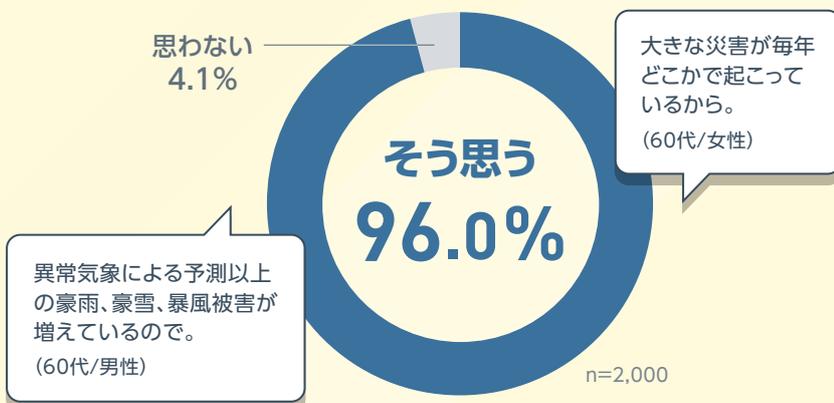


Q 自然災害について
不安に感じていますか？
n=2,000

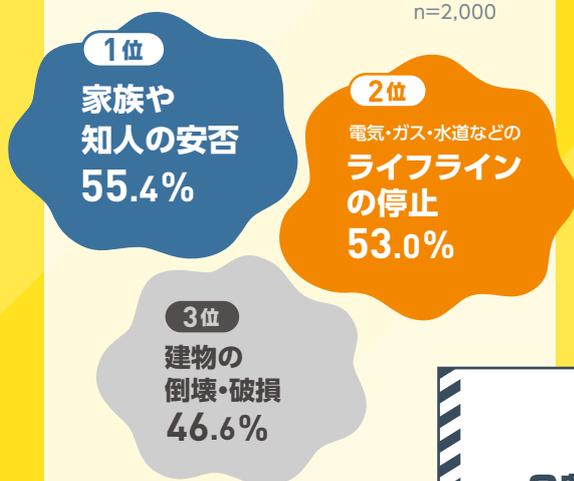


予期せぬ自然災害に 多くの人々が危機意識を持っている

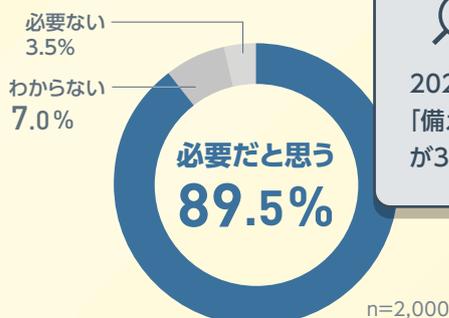
Q いつどこでどんな自然災害が起きても
おかしくないと思いますか？



Q 自然災害について
どんなことに不安を感じますか。(複数回答可)



Q 自然災害への備えは必要だと思いますか？



困るのは自分自身だから備えは必要。
(20代/女性)

PICK UP!

2021年の調査と比べて「備えが必要だと思う人」が3.0%アップ。

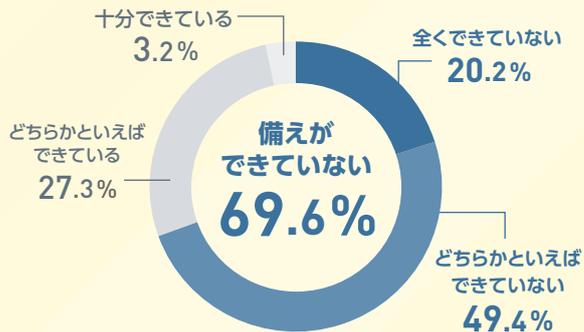
大多数の人が“いつどこでどんな自然災害が起きてもおかしくない”と感じており、
9割近い人が備えを必要だと思っている。

必要性は感じていても 7割近い人が備えができていない

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)

Q 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?**

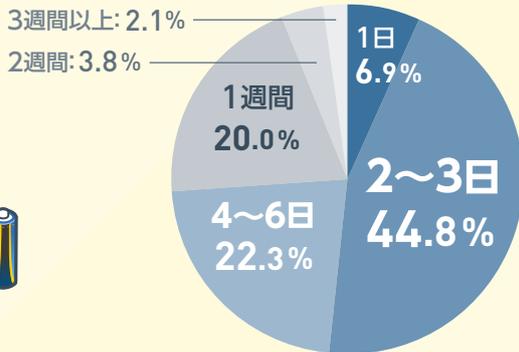
n=2,000



「できている」と答えた方

Q もしも今、自然災害が起こって
ライフライン(電気・水道・ガス)が止まった場合、
備蓄はどれくらい持つと思いますか?

n=609(備えができていと答えた人)



PICK UP!

在宅避難を想定した
1週間以上の備えの人は
少ない結果に。

レスキュー
ナース
辻先生



辻先生が教える、備えのコツ

家で1週間過ごせるように 備えましょう

すぐにインフラが復旧すると思っていませんか?
首都直下型地震の場合、2~3日では回復しないと予測されています。
最低でも1週間分の備えを用意しておきましょう。

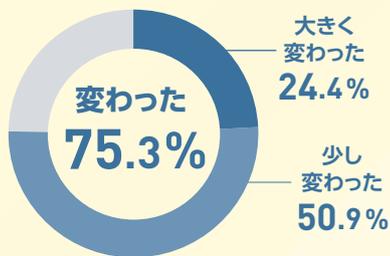
Webサイト
防災グッズ
リスト
も参考に!





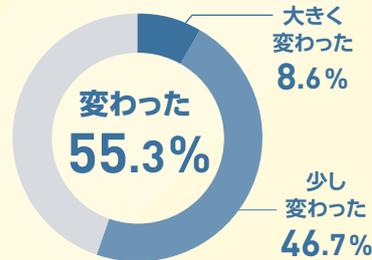
停電未経験者は意識が低め？ 「わからない」から備えられない

Q (停電経験者)
停電後、備えの意識は
変わりましたか？



n=1,000 (停電経験者)

Q (停電未経験者)
災害による停電や電力不足
などの報道を知った後
備えの意識は変わりましたか？



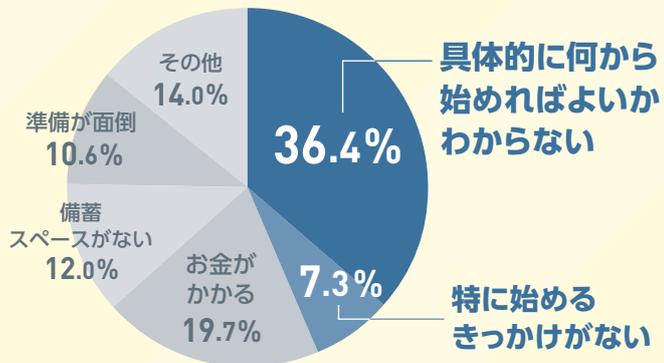
n=1,000 (停電未経験者)

PICK UP!

長時間停電の
経験の有無で
意識に差が出る。

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=1,391 (備えができていない人)



PICK UP!

「何を」「いつから」
備え始めたらいいのか、
わからない人が4割以上も。

辻先生が教える、備えのコツ

経験者の「生きた情報」を集めよう

何から始めたらよいかわからないなら、まず情報収集から始めてみましょう。身近な家族や友人に停電経験者がいれば、その時何に困ったか聞いてみて。Twitterには過去の停電時のリアルなつぶやきが残っているの、ハッシュタグに「#停電」「#地名」などを入れて検索してみるのもおすすめです。

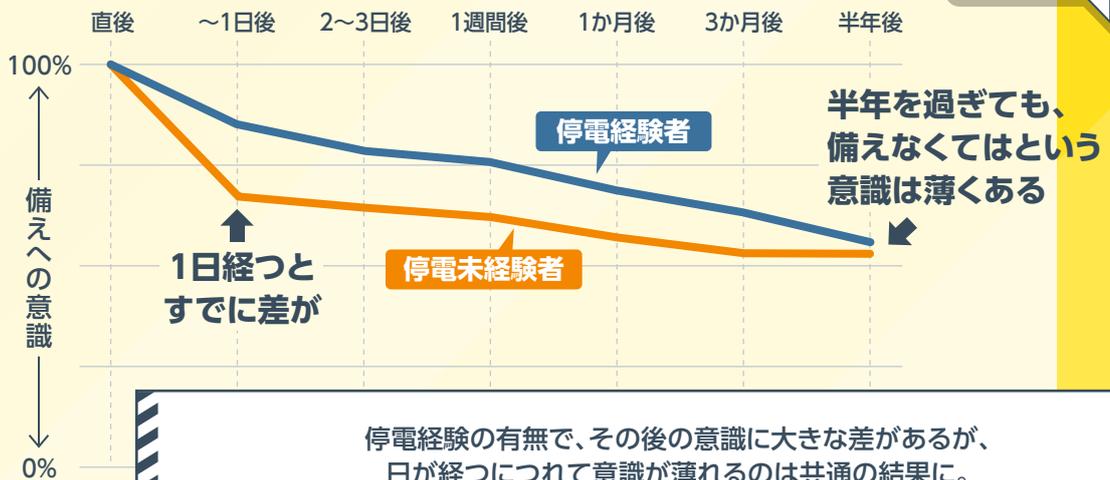


気付いたときが、備えどき！ 時間が経つと、意識も薄れがち…



Q 自然災害が発生した、停電を体験した(未経験者は報道後)など、あなたが今まででいちばん強く「備えの必要性」を感じたときから、
日が経つにつれて、備えようという意識はどう変わりましたか? n=2,000

新たにライト付きラジオを購入した。
(60代/女性)



必要だとはおもうが、喉元過ぎれば、やる気が起きない。
(50代/女性)

停電経験の有無で、その後の意識に大きな差があるが、
日が経つにつれて意識が薄れるのは共通の結果に。
備えの必要性を強く感じたときが行動するきっかけに。

停電経験者は、 定期的に備え・点検を実践

非常持ち出し袋の中身を時々見直して、いざという時慌てずに済むように心がけている。
(40代/女性)

非常時はいつくるかわからないから、備品の確認は1ヶ月に1回している。
(20代/女性)



台風情報を見る際に、いつ暴風域が来て、いつ停電になるかを調べておく。
(20代/男性)

未経験者は、備えの行動を 起こしにくい様子

必要とは思いつつ、賞味期限が過ぎてしまったり交換の時期になった時、無理に食べないといけないのが負担だから。
(30代/女性)

ニュースなどを見れば必要性を感じるが災害が起こりにくい場所に住んでいると思うし、今まで必要性を感じたことがないので行動をおこしにくい。
(40代/女性)

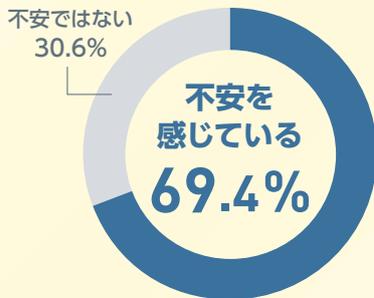


番外編

自然災害だけじゃない！ 電力不足でも停電の可能性

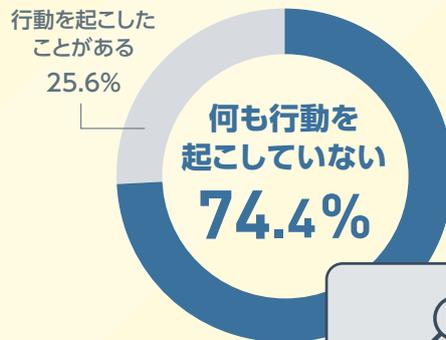
Q 自然災害以外にも…
電力不足に不安を感じていますか？

n=2,000



Q 電力不足のニュースを受けて、
何か行動を起こしましたか？

n=2,000



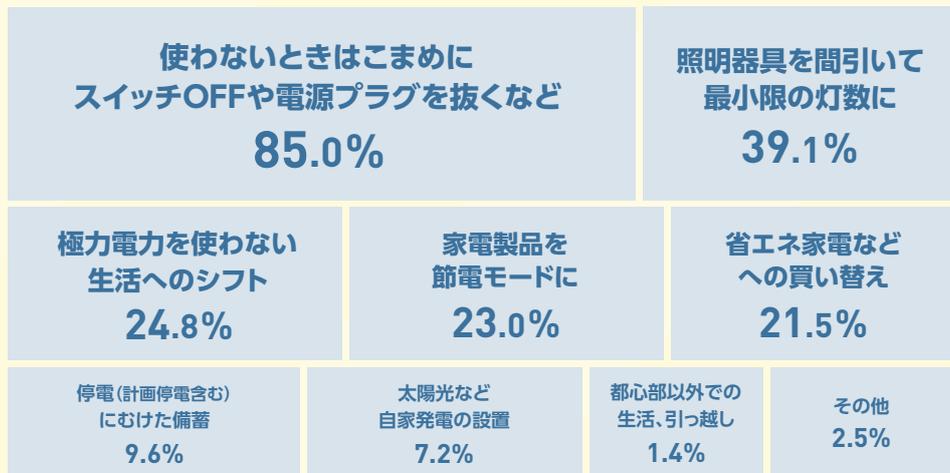
PICK UP!

電力不足に対する取り組みは節電が中心で、備蓄など備えをしている人が少ない様子。

行動を起こした人は？

Q 電力不足について
どのようなことを行いましたか？ (複数回答可)

n=512 (行動を起こしたことがある人)



電力を使い過ぎない生活にシフトしつつ備えの意識を。

備えは “自分と向き合うこと”



防災と聞くと、
「難しそう・大変そう」と構えてしまう人が多いかもしれませんが、
でも視点を変えれば、非常時の備えとは
「自分にとって本当に必要なものと向き合うこと」。
今まで気づかなかった自分の価値観を知るチャンスだと思って、
楽しみながら取り組んでみては？

「私にはこれが必要！」 を知ろう

防災グッズを揃える前に、まず**自分の欲求の優先順位**を知りましょう。例えば「清潔」「食事」「睡眠」の中で、あなたが一番気になるのはどれですか？それがわかれば、マニュアル通りに全部備えなくても「これは少なめでいいな」「代わりにこれは絶対用意しよう」と判断できます。

災害や停電時をイメージしづらければ、キャリーケース1つで旅行に出る自分を思い描いてみて、**そこに大事なものが全部入っていれば、どこへ行ってもこわくない**ですよ。防災リュックも、それと同じなんです。

例

どこでも寝れるし
毎食おにぎりでも全然オッケー。
でも汗のニオイはどうしてもイヤ…！
デオドラントシートは多めに備えよう！

何もしない時間はきっと自分には耐えられない…
好きな本を1冊入れておこう



ご褒美だって、 あっていい！

災害時は「がまんするもの」と思いがちですが、**気分を上げる工夫**だって必要です。

ちょっと高級な缶詰や調味料を備蓄用に買ってみたり、いい香りのハンドクリームやオイルを備えたり。

使うのが楽しみなものなら、無駄にしないために消費・使用期限を必ずチェックするようになるので、備蓄の見直しもはかどりますよ。

たとえば
こんな
アイテム！

好きな香り



お気に入りの香りは非常時の過敏になった心をやさしく癒してくれますよ。

スパイス



食事が限られるとき、ご飯に美味しい七味唐辛子をパラリ。食欲も増して元気になりますよ！

CHAPTER 02

まずは知ろう！ 停電時の“落とし穴”

停電発生直後を追体験

災害発生時には、平常時には予期しなかったことが多々起こるもの。
ここからは停電を経験した方々の体験談から、想定外の“落とし穴”を大公開！
停電発生直後の初期動作篇を追体験しながら、
備えのコツもご紹介します。



Q 停電発生直後には、
まずどのような行動を
とられましたか。

n=1,000 (停電経験者)

スマホで
情報収集
27.1%

あかりを
手にした
14.8%

自宅以外
(戸外)の状況を
確認した
14.3%

スマホをライト替わりなどに使っていた為、電池切れになった。それから電力が復旧するまで(2週間近く)友人と連絡がとれなかった。
(30代/女性)

停電発生! とっさにスマホを手取るけれど...

スマホの用途は様々だから
バッテリーは必須!

いつ復旧するか分からない中、何時間もライトを点けたり、情報収集を続けたりするのはバッテリー残量が心配に。



心配するメールが次々に届き、どんどん充電が減っていった。
(50代/女性)



安否確認にもスマホは活躍。
気持ちは落ち着くけど、充電は不安に。

災害は突然起こるので、常にスマホの充電が100%とは限りません。今、停電が起こったら、あなたのスマホは何時間持ちますか?

2021年のデータによると...

停電経験者の「備えておけばよかった」と後悔したもの

1位

モバイルバッテリー
(充電式・乾電池式)

n=1,000 (停電経験者)

停電経験者の実態

Q 停電時、スマホなどの電源確保は十分でしたか?



n=1,000 (停電経験者)

モバイルバッテリー備えてる?

Q モバイルバッテリーを持っていますか? (複数回答可)



n=2,000

Q 今、充電できていますか?



日々スマホやモバイルバッテリーの充電を!
電池式は電池があればくり返し使え、停電時に役立ちます。

落ち着いて情報収集、と思ったのに…

通信障害でスマホが つながらない場合も

通信障害や回線のパンクなどが生じる可能性も。
テレビもつかない中、スマホも使えないと状況の把握が困難に。



停電と通信障害で
スマホが遮断された。
(20代/男性)

2021年のデータによると…

地震・台風・大雪など
災害情報の入手方法
(複数回答可)

1位 携帯端末 50.6%
(スマホ・ガラケーなど)

2位 ラジオ 47.1%

n=1,000 (停電経験者)

停電経験者の実態

停電時、電池や手回しで動く「ラジオ」があってよかった声

なぜ停電が起こったのかわからなかったので、すぐにラジオを入れて情報をとりました。
(50代/女性)

原因である地震の規模や、停電回復の見通しを知ることができて、不安が薄れた。
(60代/女性)

計画停電で真っ暗な中ラジオから人の声が聞こえてくるだけでも気分がちょっとは落ち着いた。
(60代/男性)

停電で暇だったので子供と手まわして遊びがてら時間つぶしができる
(50代/女性)



ラジオはあるけど、 どうやって使うんだっけ??

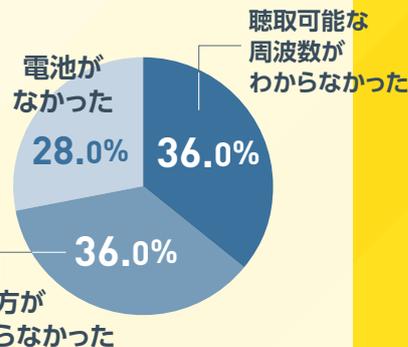
ラジオもネットで聴く時代。いざ使おうとしたとき、
使い方や電池の用意がなく戸惑うことも。

ラジオを徐々に操作したので、やり方に焦った。
(30代/女性)

停電経験者の実態

Q ラジオを持っていたのに使えなかった理由は?

n=50 (ラジオを持っていたが
使えず困った停電経験者)



情報収集手段も複数用意しましょう。
ラジオの周波数や使い方も事前に確認を。

何よりあかりが欲しいのに…

暗闇の中、 懐中電灯が行方不明

どこかにあったはずなのに、暗いとなおさら見つからない。
あなたもどこに置いたか、思い出せますか？



あかりはどこに置いてる？

Q 懐中電灯やランタンは
どこに置いていますか？
(複数回答可)

すぐに手に取れる場所
(枕もとや玄関) **66.1%**

すぐに出せない場所
(引き出しやクローゼット) **48.0%**

ふだんも
使っている **24.3%**

n=1,691
(自宅にあかりがある人)

停電経験者の実態

Q 停電時、懐中電灯など非常用
として備えている「あかり」を
すぐに見つけることは
できましたか？

見つけにくかった
5人中 1人



n=907 (あかりが必要な時間帯の停電経験者、
あかりを確保できた人)

せっかく見つけても…



懐中電灯が家にはいくつもあったのに、
いざ使うとなると点かない。
電池や電球切れだった。
(40代/男性)

電池切れでガツカリ 点検不足を後悔…

備えていたのに知らない間に電池切れや、
電池を入れっぱなしにして液もれなど…。
真っ暗な状態だとストレスや不安に
つながることも。

PICK UP!

「すぐに手に取れる」状態にしてい
る人が多い一方、クローゼットなど
暗闇の中で探す必要がある場所に
置いている人も。
真っ暗な状態ではあかりの確保が
重要です。また、点灯するかや電池
なども定期的に見直しましょう。



できるだけ、想定外で困らないように /

停電イメージマップを 作ってみよう



いざ停電が起こったらどうなるか、何が必要か。
一度紙に書き出して、イメージしてみると、
不足しているものや意外な盲点に気付けるかも！
家族や身近な方と一緒に、ぜひ取り組んでみてください。

START!
やってみよう!

Step 1
起こり得る
事象を
書き出す

Step 2
予想される
リスクを
書き出す

Step 3
対処方法を
書き出す



CHAPTER 03

ここが困った！ 停電時の不安と不便

暗い室内での行動を追体験

室内が明るいことが当たり前の日常を過ごしていると、
少しの暗さでも思った以上に不便を感じます。
どんなあかりを、どれくらい備えておけばいいのか、
経験者のアンケート結果から考えていきましょう。



2021年のデータによると…

Q 部屋が暗いことで
困ったシーンは？
(複数回答可)

料理や
食事
51.3%

何をしても
精神的に不安
46.1%

トイレ
45.7%

部屋内の
移動
42.9%

n=641 (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)

停電経験者の

69.6%が

停電時、部屋が暗くて
ストレスを感じたと回答

03 暗い室内での行動を追体験

何をするにも…

暗いだけで 家族の不安やストレスに

用意したあかりが
どのくらいの明るさなのか、何灯あるのかで
停電時の過ごし方が変わるかもしれません。



停電経験者の実態

Q 長時間停電時(5時間以上)、
何をして過ごしていましたか？

寝るしかできなかった。
(30代/男性)

1つの部屋に家族で
集まって何もするでも
なく過ごした。
(20代/女性)

冬場だったので電気による暖房
が使えず困った。厚着をして毛布
や布団にくるまってスマホで情報
収集しつつ時間がすぎるのを待
つしかなかった。
(50代/男性)

こちらの動画も
参考になります



もしもの備え
「停電シミュレーション」
～5時間停電を体感・比較～
<https://youtu.be/Txi6tyNuVQg>

Q 長時間停電時に、
あかりや電力などの備えが十分あれば、
何をして過ごしていましたか？

部屋(屋内)の損害状況を
調べたかった。
(60代/男性)

いつものような
生活をしたいかった。
(60代/女性)

夜間の時間帯にあかりを付け
て、スマホで停電にまつわる
情報収集をしたかった。
(20代/男性)



備えがないと、できることが限られる。

03 暗い室内での行動を追体験

ランタンやあかりは家族の人数分くらいないとそれぞれ移動時、洗面やトイレなど不便だと言うことに気づいた。
(50代/女性)

ちょっと部屋から出るときも…

誰かが移動するたび 部屋が真っ暗に

懐中電灯が1灯しかない場合、つねにみんなと一緒にいないと暗闇に取り残されることに…



Q あかりは
どれくらい
備えていますか？

n=2,000

停電経験者

43.9%

ひとり1灯

35.0%

1部屋に1灯

27.8%

ひとり1灯+
1部屋に1灯

停電未経験者

31.5%

22.8%

15.8%

PICK UP!

停電経験の有無であかりの灯数に差が。経験者は実体験を踏まえて、買い足している人も。

キッチンでは…

片手にライト、片手で調理は難しい!

停電中にしっかりした調理はできないとはいえ、ライトを持ったままだと食品の袋を開けるだけでもひと苦労。



やはり手が塞がらない形でのあかりの必要性を再認識した。
(60代/男性)

Q 停電時、
調理する時に困ったことは
何ですか。(複数回答可)

1位 暗くて作業しにくい 41.0%

2位 冷蔵庫の温度上昇 38.1%

3位 調理することはなかった 33.0%

n=939(あかりが必要な時間帯の停電経験者)

Q 停電時、
調理や食事の時に、
懐中電灯だと不便と
感じた人は…

32.7%

n=713(あかりが必要な時間帯の停電経験者、
懐中電灯を使っていた人)

調理など作業時には、手が
塞がらないタイプのあかりを。

トイレもひと苦労…

真っ暗で良く見えない。
しかも流れない…



マンションなどはトイレに窓がない事が多く、真っ暗になる事も。
また、電力での給水式が多く水が流れない場合も…

停電すると水洗トイレが使えなくなることを体感しました。
(50代/女性)

トイレでの困りごとは？

Q 停電時、
トイレで困ったことは何ですか？
(複数回答可)

- 1位 暗くてよく見えない 48.3%
- 2位 水が流れなかった 29.9%
- 3位 お風呂の水などで流した 18.3%

n=939 (あかりが必要な時間帯の停電経験者)

簡易トイレも備えてる？

Q 簡易トイレを
備えている人は
17.6%
n=2,000



PICK UP!

簡易トイレは1人1日あたり8回を目安に
人数×日数分備えましょう。

停電経験者の実態

Q 停電時、
トイレに行くときに
あってよかった/あればよかった
あかりの種類は？

n=1,000 (停電経験者)

1位
懐中電灯



2位
ランタン



ランタンを
置いたので
不便はなかった。
(20代/女性)

TRY!

疑似体験してみよう

トイレのあかりをつけずに
入ってみよう。体験して初めて
気づけることも。

トイレにも1灯、置き型のあかりがあると便利。
簡易トイレの用意も忘れずに。

詳しくはこちら



もしもの備え
停電・避難の際に
ライト・ランタン

色々な種類のあかりを複数灯 用意しておきましょう

✓ それぞれの部屋に

リビングなど
メインの
あかりとして



でかランタン

部屋全体※1を
明るく照らす



懐中電灯
としても
使える

球ランタン

枕元に置いて
停電時すぐに
使える



寝室やトイレなど
すぐ手が届く
ところに

✓ 屋内や外での 移動時に

前方を
しっかり照らす



電池が どれでも ライト

単1形～単4形
の電池どれでも
1本で使える

強力 マルチライト

ダブル照射機能
で前方も足元も
明るい



✓ 移動や作業に

両手が
自由に使える



ネックライト

首にかけて
ワンタッチ
点灯で使える

✓ 補助として

メイン機能にプラス
あかりとしても使える

ライト付きの 電池式モバイル バッテリー



ライト付きの 手回し充電ラジオ



CHAPTER
04

今すぐできる備え、 それは「電池」

停電経験者に学ぶ 電池ストック術

停電時のあかり確保やスマホの予備バッテリーに役立つのは、
なんといっても電池。最終章では、停電時の強い味方
“電池”の備え方をご紹介します。



Q 3日間過ごすとした場合、
1人当たりの乾電池は単3形なら
17本以上が備蓄の目安
ということを知っていましたか？



電池の備え、 どれくらいできている？



2021年のデータによると…

停電時、準備していたが、
足りなかったもの

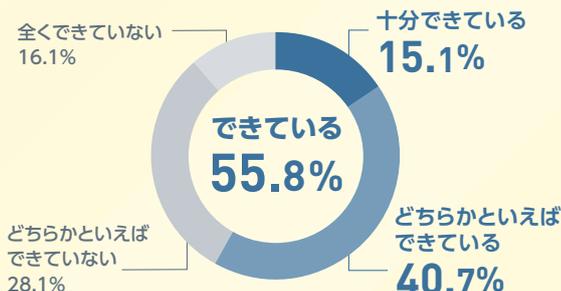
1位

乾電池・充電機

n=1,000 (停電経験者)

Q あなたのご家庭では
電池の備えは
できていますか？

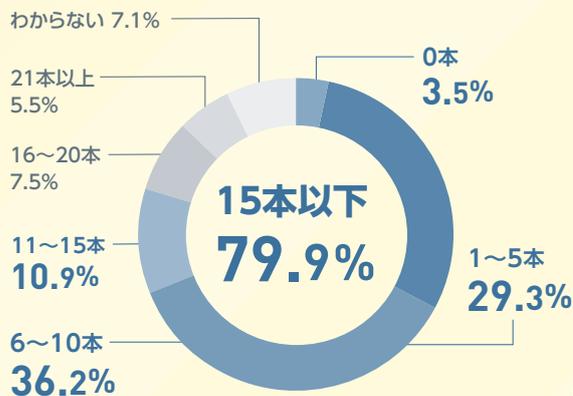
n=2,000



「できている」
と答えた方

Q 例えば、単3形電池の場合
どれくらいの数量をストックしていますか？

n=1,116 (電池の備えができていない人)



1人×3日分の備蓄目安
(単3形乾電池)



PICK UP!

電池の備えができていないと
答えた人の中で8割近い人が
目安の本数分、備蓄できていない。

目安は？

懐中電灯など、どのサイズの乾電池を
何本使ってどのくらい使えるのか確認が必要です。

* ○あかり:1日8時間使用を想定。BF-AL05 (乾電池エボルタNEO単3形×3本使用) を使用した場合、強モードで連続約60時間使用可能。

○電池式モバイルバッテリー:1日0.5回の充電を想定。BQ-CC87 (乾電池エボルタNEO単3形×4本使用) を使用した場合、約0.5回の充電が可能。
(単3形乾電池4本を使用して内蔵電池約2,700mAhのスマートフォンを充電した場合。)

○ラジオ:家族で1台使用と想定。RF-P155 (乾電池エボルタ単3形×2本使用) を使用した場合、FM受信時 計71時間使用可能。
(電池寿命は中電流域の連続放電性能を向上させた、使用推奨期限2026年4月以降品(対象品番:LR6EJ))



必要なサイズと本数を把握して 正しく保管しよう

停電経験者の実態

停電時、電池のサイズが
合わなくて困った

5人中 1人



n=1,000 (停電経験者)

Q なくて困ったサイズは
どれでしたか? (複数回答可)



n=193 (電池のサイズが合わず困った停電経験者)

単1形、単2形など、いつもはあまり使うことのないサイズでコンビニでも売り切れていた。
(40代/女性)

電池の保管について

Q 電池の使用推奨期限を
確認したことがありますか?

n=2,000

確認したことがある
25.3%

使用推奨期限のことを知っていたが
確認したことがない
37.2%

いいえ
74.8%

使用推奨期限のことを
知らなかった
37.6%

PICK UP!

2021年の調査と比べて、「確認したことがない」と答えた人が18.9%アップ。

やってみよう!

3つのポイントで電池を正しく保管



POINT 1

保管場所は直射日光、高温多湿を避けること。

保管温度は10℃から25℃が適切。30℃を超えないように気を付けましょう。

POINT 2

使用推奨期限内に、使用を開始すること。

推奨期限を過ぎると、持続時間が短くなったり、液もれの原因になります。

POINT 3

機器から取り出して、別々に保管すること。

ライトなどの機器に電池を入れっぱなしにしていると、電池の消耗や液もれが発生し、いざという時に使用出来ない場合があります。

停電発生後の調達には困難だから ふだんから備える習慣を



停電経験者の実態

停電時、
電池のストックが
足りずに困った

5人中 1人



n=1,000 (停電経験者)

どこに備蓄したか
わからなかった。
(30代/女性)



調達は難しい?

Q 停電後の調達で
困ったことは?

n=1,000 (停電経験者)

欲しいサイズが全て売り切れ
で使えず、非常に困った。
探すだけでも一苦労だった。
(20代/女性)

3時間並んで
多少買った。
(60代/女性)

電池売場で必要な電池の
サイズがわからなかった。
(20代/女性)

お店も停電で
閉まっていた。
(20代/男性)

PICK UP!

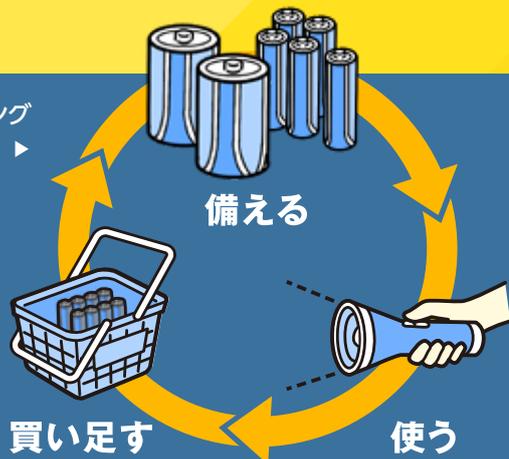
緊急時は自分の欲しい電池を
都合よく入手できなかったという声。

辻先生が教える、備えのコツ

電池は代用できないから、 普段から多めに備えましょう

電池は他のものには代えがたい。少し多めに用意して、古いものから順に使用、使用した分だけ買い足す「ローリングストック」という備蓄方法もおすすです。

ローリング
ストック ▶



基本の 防災グッズ一覧



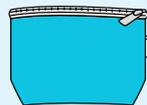
外出先の「持ち歩き用」、避難所に向かうための非常用持ち出し袋などの「避難用」、自宅での避難生活に必要な「在宅避難用」、それぞれのケースに対応した防災グッズを用意しましょう。

持ち歩き用防災グッズ

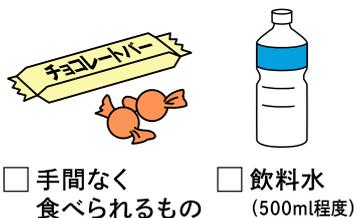
いつもバッグに入れておく

コンパクトに

いつものバッグに

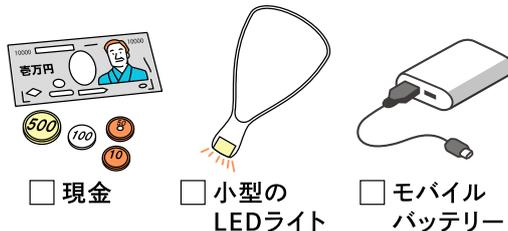


食料



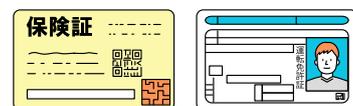
- 手間なく食べられるもの
- 飲料水 (500ml程度)

停電への備え



- 現金
- 小型のLEDライト
- モバイルバッテリー

貴重品



- 保険証
- 運転免許証

個別に必要なもの



- 常備薬
- コンタクトレンズ
- メガネ
- 補聴器

他にも

- マスク
- 除菌シート・スプレー
- 薄手のエマージェンシーブランケット
- ホイッスル

避難時の備え

目安: 1人 1~3日分

非常用持ち出し袋のリスト

各寝室や玄関など



1人につき1つ以上、個人のリュックに入れるもの

必需品

- 飲料水 ※1人あたりおよそ500ml×3本
- 手間なく食べられる食品 ※1人1日あたりおよそ3食分
- 携帯トイレ ※1人1日あたりおよそ8回程度
- LEDライト・ランタン
- 電池式モバイルバッテリー
- マスク ※1人1日あたりおよそ3枚程度
- 常備薬・持病薬
- 保険証のコピー
- 印鑑
- 現金 (公衆電話用の10円玉含む)
- 紙のハザードマップ



身を守るもの

- ヘルメット(頭を守るもの)
- 万能ナイフ
- カイロ
- 電池式の扇風機
- 歯ブラシ
- スリッパ
- 簡易敷マット
- 体温計
- 消毒用アルコール
- オールインワンクリーム
- 筆記用具(マジックペンなど)・メモ帳
- 軍手・手袋
- レインコート



みんなで使うものは家族の代表が用意する

- LEDランタン…メイン灯として使える明るいものを1灯
- 乾電池(ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認)…例)単3形の場合、1人1日およそ17本が目安
- 手回し充電ラジオ…停電時の正確な情報収集に
- 応急手当ができるセット…ガーゼ・包帯・絆創膏・消毒液など

- 無理なくリュックを背負えるか
- いつでも避難できるように、リュックの傍には履きなれた靴を

非常用持ち出し袋は 家族構成に応じた準備を



▶ 小さな子どもと暮らすご家庭向け

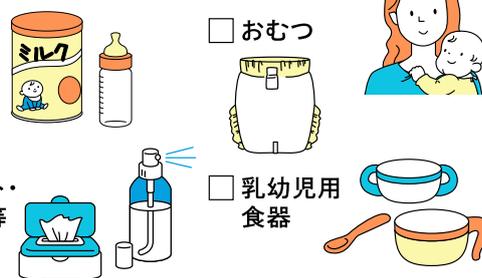
ストレス軽減グッズ

- 甘いもの(お菓子など)
- 動画や音楽を楽しめるタブレットなどの機器 (モバイルバッテリーも忘れずに)
- ボールや縄跳びなど体を動かせるもの



乳幼児のお子さまの場合

- 粉ミルク・哺乳瓶
- おむつ
- 除菌シート・スプレー等
- 乳幼児用食器



▶ 高齢の方と暮らすご家庭向け

!
目が見えにくいので、**老眼鏡**・**あかり**の用意は忘れないように。



- 予備の老眼鏡
- LEDライト・ランタン
- 常備薬
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 電動車いす、補聴器 (バッテリーも忘れずに)



- 必要な情報が書かれたメモ

例えば…
緊急連絡先、持病、薬、アレルギーの有無



在宅避難用

最低限の備蓄品リスト

目安: 1人 3~7日分以上

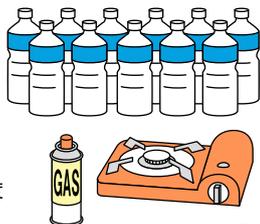
キッチンや玄関などに分散配置



家庭備蓄の目安 (大人1人7日分の場合)

必需品

- 水 2L×11本程度 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水・調理用水)
- カセットコンロ・ボンベ ×6本(夏)、9本(冬) ※1人1週間およそ6~9本程度
- LEDライト・ランタン ※1人1灯と1部屋に1灯
- 電池式モバイルバッテリー×1個以上
- 乾電池(単3形の場合)×33本目安 ※ライトなど機器にあわせてサイズや本数を確認



食品

- 乾麺(600g)×2袋 ※そうめん、パスタなど
- パックご飯×9個 缶詰(肉・魚)×9缶
- レトルト食品 ※丼の素やカレー9個、パスタソース6個など
- 即席スープや野菜ジュースなど
- 果物缶やチョコなどお菓子

停電対策

- 簡易トイレ×56回 ※1人1日およそ8回程度
- 手回し充電ラジオ
- カセット式のストーブ、カイロ
- 電池式の扇風機



＼ 3・6・9・12月1日は防災用品点検の日! / 4つのポイントでチェックしよう

点検項目

- 中身 → すべてそろっているか
- 期限 → 期限が近いものがないか
- 動作 → 壊れているものはないか
- 不足、不要なもの



※紹介する内容は一例です。各ご家庭の家族構成やライフスタイルによって、一人ひとりにあった物を備えることが重要です。

<イラストはイメージです>

台風接近のニュースなどを見聞きしたら、当面の食糧とあかりの準備は意識したほうが良いと思います。
(30代/男性)

停電は長くなると精神的につらくなるので備えておいたほうがよい。冬場の停電には、電気の使わない暖房器具を用意しておいたほうがよい。

(50代/女性)

「まあなんとかなるだろう」という考えは捨てるべき。「準備はしてあっても予想外に困る事が出てくる」くらいの考えで行動すべきだと思います。

(50代/男性)

天災は忘れたころにやって来る。困った時ほど冷静な判断と正しい情報収集が大切です。

(50代/女性)

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

2022年8月25日発行