

# 非常時持ち出し品

## チェックリスト

災害後の救助や救援物資の到着までに最低限必要なものは準備しておきましょう。

### 貴重品

- 現金（小銭を含む）
- 車や家の予備鍵
- 印鑑
- 銀行の口座番号、生命保険契約番号、健康保険証、身分証明書、母子健康手帳、障害者手帳などのコピー
- レジャーシート
- 携帯トイレ
- ビニール袋
- 防災ずきん または ヘルメット
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ

### 情報収集用品

- 携帯電話の充電器
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- 筆記用具、ハサミ

### 食料など

- 災害食（非常食）、飴（あけてそのまま食べられるもの）
- コップ付きの水筒
- 飲料（ペットボトルの水など）

### 生活用品など

- 使い捨てカイロ（冬）
- 冷却シート、扇子（夏）
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- アルミ製保温シート
- スリッパ、上履き
- 軍手か皮手袋
- 耳栓、アイマスクなど

### 清潔・健康のためのもの

- マスク
- 体温計
- 救急セット
- 常備薬・持病薬・お薬手帳
- タオル
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー
- 着替え（下着を含む）
- お手ふきシート（ウェットティッシュ）
- 手指消毒剤
- ボディ用シート
- ハブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス等
- 洗口剤（デンタルリンス）
- 口腔用洗浄シート・義歯ケースなど

### その他

- 紙おむつ（幼児用・高齢者用など）
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）
- その他自分の生活に欠かせないもの

- 非常時持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。●避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。●自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。●自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。●定期的に中身をチェックしましょう。

# 災害時の 清潔・健康ケア



災害時は、避難所生活や水不足など、生活していく上で衛生上のリスクが高まるため、体を清潔に保ち、健康に留意することが重要となります。

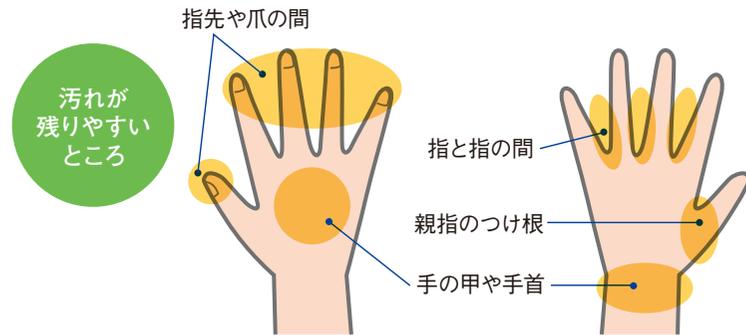


## 災害時は常に手を清潔に保ちましょう。

災害時、多くの人が入り出る避難所などでは

いつもより手が汚れがちです。

災害時には手を清潔に保つことがとても大切です。



### 水で手洗できないときの手指のケア方法

ぬれティッシュやお手ふきシートを使って、手指をキレイにふきましょう。



①手のひらをしっかりふきます。



②シートを裏返して手の甲をふきます。



③親指の腹から指先にかけて汚れをふきとります。



④人差し指から小指を親指と同様にふきます。

### 手をキレイにするタイミング

汚れたものにふれた後など、こまめに手をふきましょう。

- 食事の前
- トイレの後
- おむつの交換の後
- 作業の後
- 動物などにふれた後

### 水で手洗できないときは食事にも注意を

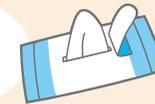
食中毒を起こさないように、いつも以上に清潔を心がけましょう。

- **食べ物を素手で触らない**  
食事のときには、箸・フォーク・スプーンを使いましょう。
- **食べる分だけ作って残さない**  
食品が腐ると食中毒の原因になるので、食べ残した食品は思い切って捨ててしまいましょう。

### 備えておきたい手指の清潔ケア用品

もしもの時に備えて、手指の清潔ケア用品も防災グッズと一緒に避難袋に入れておきましょう。

お手ふきシート



すりこむだけの消毒剤



手洗できる環境にあるときは、感染症予防のために石けんやハンドソープを使って、手のひら・手の甲・指先・爪の間・手首まで、きちんと洗いましょう。

## 災害時にはオーラルケアも、とても大切です。

避難所生活や水不足などでオーラルケアが不十分だと、

ムシ歯や歯周病といったお口のトラブルだけでなく、

感染症や誤嚥性肺炎などのリスクも高まります。

体力のないお子様やご高齢の方は特に注意が必要です。



## ハブラシがないとき

### ■ 歯みがきできないときは、食事にも工夫を

食べたものをお口の中に残さないことがポイントです。

#### Point 1

#### よく噛んで食べる

噛むことで唾液がたくさん出て、口の中の汚れを洗い流します。

#### Point 2

#### 舌を使って歯を掃除する

舌で歯をなめるように掃除しましょう。ティッシュで歯の汚れをふきとるのも効果的。

#### Point 3

#### 食後に水やお茶を飲む

「くちゅくちゅ」しながら汚れを洗い流すように。

### ■ 唾液を出すことを意識しましょう

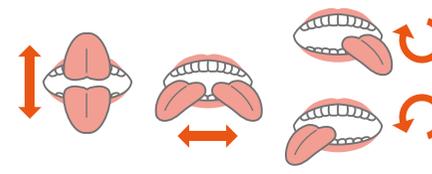
唾液には口の中の汚れや菌を洗い流す働きがあります。

#### 唾液腺をマッサージ



耳の下、頬、あごの下をやさしくマッサージします。

#### 舌のストレッチ



舌を上下、左右、右回り・左回りに動かしましょう。

●ガムを噛むことや、よく話す、歌をうたうなども唾液をふやす効果があります。

### ■ 水が不足しているときのお口のケア

ペットボトルの水やお茶を少しだけお口のケアに使うのも良いでしょう。

1 ペットボトルのキャップ1~2杯の水やお茶を口に含みます。



2 歯と歯の間に水やお茶を通しながら、舌の上や口の中全体に行きわたるように「くちゅくちゅ」と数回繰り返します。



●「朝起きた時」「食べた後」「寝る前」などこまめに行いましょう。

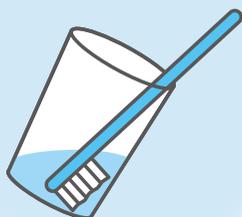


## ハブラシがあるとき

### ■ 水が少ないときの歯みがきの方法

水が不足しているときも、ハブラシで歯をみがくことが最も大切です。

**1** コップに少量の水を入れ、その水でハブラシをぬらして歯をみがきます。



**2** ハブラシが徐々に汚れてくるので、ティッシュなどで汚れをふきとり、またみがくを繰り返します。



**3** 最後にペットボトルの水で口をすすぎます。



● 洗口剤がある時は、あわせて使うとより効果的です。

出典：水が少ないときの歯みがきの方法 日本口腔ケア学会・全国在宅療養支援歯科診療所連絡会のHPを参考に作成

### ■ お子様が特に気をつけたいこと

お菓子など間食をとる機会がふえがちなので、ムシ歯や歯周病のリスクが高まります。

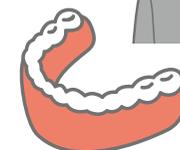
- ダラダラ食べるのを控えるなど食べ物のとりに、できるだけ気を配りましょう。
- 口の中の細菌がふえないように、水やお茶でブクブクうがいを行いましょ。
- できるだけ規則正しい生活を心がけましょ。



### ■ 入れ歯をお使いの方が気をつけたいこと

お口の中を清潔に保つためには、入れ歯をキレイにしておくことが大切です。

- 食後はできるだけ入れ歯をはずして汚れを落としましょ。口腔用洗浄シートがあると便利です。
- 入れ歯をはずした後は、歯やお口の粘膜をガーゼやハンカチでぬぐっておきましょ。
- 可能であれば、寝るときは入れ歯をはずして、入れ歯が触れる歯ぐきを休ませましょ。



### 備えておきたいオーラルケア用品

もしもの時に備えて、オーラルケア用品も防災グッズと一緒に避難袋に入れておきましょ。

ハブラシ



洗口剤



ふだん使用している  
歯間清掃用具



義歯を使用している人は



義歯ケース



口腔用洗浄シート

日頃からオーラルケアを心がけ、お口を健康な状態に保っておきましょ。

オーラルケア情報に関する監修：東北大学 大学院 歯学研究所 中久木 康一先生