

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 | 生活用品など | 清潔・健康のためのもの |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)
<input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵
<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 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 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ(冬)
<input type="checkbox"/> 冷却シート、扇子(夏)
<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート
<input type="checkbox"/> スリッパ、上履き
<input type="checkbox"/> 軍手か皮手袋
<input type="checkbox"/> 耳栓、アイマスクなど
<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 防災ずきん または ヘルメット
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/> 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬・お薬手帳
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー、ティッシュペーパー
<input type="checkbox"/> 着替え(下着を含む)
<input type="checkbox"/> お手ふきシート(ウェットティッシュ)
<input type="checkbox"/> 手指消毒剤
<input type="checkbox"/> ボディ用シート
<input type="checkbox"/> ハブラシ、歯間ブラシ、デンタルフロス等
<input type="checkbox"/> 洗口剤(デンタルリンス)
<input type="checkbox"/> 口腔用ウェットシート・義歯ケースなど |
| 情報収集用品 | | その他 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池を含む)
<input type="checkbox"/> 家族の写真(はぐれた時の確認用)
<input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
<input type="checkbox"/> 広域避難地図(ポケット地図でも可)
<input type="checkbox"/> 筆記用具、ハサミ | | <input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
<input type="checkbox"/> その他自分の生活に欠かせないもの |
| 食料など | | |
| <input type="checkbox"/> 災害食(非常食)、飴(あけてそのまま食べられるもの)
<input type="checkbox"/> コップ付きの水筒
<input type="checkbox"/> 飲料(ペットボトルの水など) | | |

●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。

お口のケアグッズを非常時持ち出し袋に

ハブラシ: ブラシのかたさなどお口に合った普段使っているものを、家族の人数分用意しておきましょう。



ハミガキ: 避難生活が長くなる場合、殺菌剤やフッ素の入ったハミガキを使うとお口の健康に効果的です。



洗口剤: 殺菌剤の入ったタイプは、水が使えなくてもお口を清潔に保てます。刺激の少ないノンアルコールタイプがおすすめです。



歯間ブラシ、デンタルフロス: 普段使用している方は忘れずに用意を。特に歯間ブラシは自分の歯のすき間に合ったサイズのものにしましょう。



口腔用の洗浄シート: 口内または入れ歯全体を手軽にふくことができるので、うがいができないときに便利。高齢者にはノンアルコールタイプを。

家族で声かけ忘れずに!

入れたかな
持ち出し袋に
ハブラシを

入れ歯なら
ケースも入れて
ブクブクも

負けないぞ
お口動かし
だ液出せ

わっはっは～
笑い飛ばして
乗り越えよう!

監修 中久木 康一先生(歯科医師)
東北大学 大学院 歯学研究科 特任講師。平成16年の新潟県中越地震から災害対策に携わる。平成28年熊本地震では日本歯科医師会の災害歯科コーディネーターを、令和6年能登半島地震では日本歯科医師会の災害対応アドバイザーを務めた。

指導 奥田 博子先生(保健師) 国立保健医療科学院 健康危機管理研究部 上席主任研究官
坪山(笠岡) 宣代先生(管理栄養士) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 産官学連携研究センター 災害栄養情報研究室 室長

今日を愛する。ライオン株式会社
LION 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28
お客様センター tel:0120-556-913

災害時の清潔ケアに関する
くわしい情報はこちら



2025年1月発行



いざという時に
あわてない

災害時のための 清潔&健康ケアBOOK

災害時は水不足などが原因で、衛生上のリスクが高まり、健康にも影響を及ぼす可能性があります。

こうした環境下で自分や家族の健康を守るには、事前の準備と心がけがとても大切です。

●避難所で気をつけたいこと

- 手指の清潔 P.2~3
- お口の健康 P.4~5
- 避難所での生活と注意点 P.6~9

●在宅避難

- 健康・清潔ケアのポイント P.10~11
- 非常時持ち出し品チェックリスト P.12



今日を愛する。
LION

避難所で気をつけたいこと

「感染症」から身を守るためには？

災害時、たくさんの方が集まる避難所の生活では、風邪やウイルス性の感染症が起こりやすくなります。また、災害直後は、電気・水道・ガスなどのライフラインが止まることもあり、いつも以上に衛生面での注意が必要です。ウイルスは口や鼻から入ることが多いので、マスクの着用や手指・口を清潔にすることはとても大切です。

手指を
清潔にする
接触感染を防ぐ

マスクは
必ず付ける
飛沫感染を防ぐ

体調管理
オーラルケアも含めて、
衛生面に注意

手指は清潔に保ちましょう

避難所では、多くの方が出入りするのので、いつもより手が汚れがちです。また、感染症予防のためにも、手洗いや手指消毒剤の使用などで、手を清潔に保つことが大切です。

水がある場合は、石けんやハンドソープなどをよく泡立てて手を洗いましょう。

水で手洗いができない時は、手指消毒剤やお手ふきシート(ウェットティッシュ)を使って、手指のケアをしましょう。

災害時に備えておきたい「清潔ケア用品」

災害時は「水なしで使える」ものが役に立ちます。手や指を清潔にするケア用品を防災グッズと一緒に、「非常時持ち出し袋」に入れておきましょう。



避難生活での手や指のケア

●手をキレイにするタイミング

汚れたものや、ドアノブなど大勢の人がさわるところに触れた後など、こまめに手をキレイにしましょう。

咳やくしゃみをした後
鼻をかんだ後

作業の後

動物などに
ふれた後

ゴミを
取り扱った後

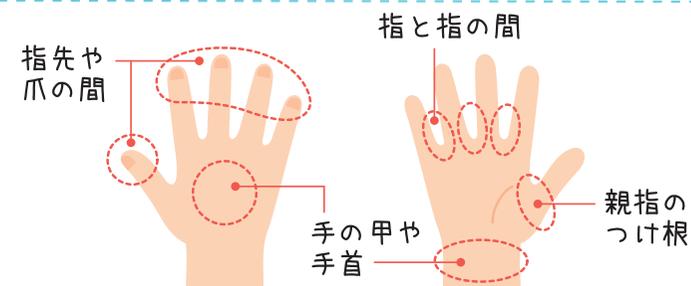
食事や
おやつ前後

トイレの後

おむつの
交換の後

●手や指の汚れが残りやすいところはココ

汚れが残りやすいところも忘れずに清潔にしましょう。



●水で手洗いができないときの手や指のケア

手指消毒剤を使う場合

手のひらをこすり合わせるだけですませず、汚れが残りやすい部分にもしっかりすり込むことがポイントです。



お手ふきシートを使う場合

汚れが残りやすい部分をしっかりふきましょう。お手ふきシートがない場合は、ティッシュペーパーを8つ折りにして、ペットボトルのキャップ1杯程度の水で濡らしたもので代用できます。



災害時に忘れてはならないのは

お口の健康

です

「お口」は感染症の入り口です

避難所生活や水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、お口の中や、のどの粘膜が乾燥して、感染症のリスクが高くなります。

加えて、食事をした後にお口の中に汚れが残っていると、知らないうちに細菌が増えて、むし歯や歯周病などお口のトラブルだけでなく、ごえんせいはいえん※誤嚥性肺炎などの全身の健康に影響を与える可能性があります。

特に体力の弱っている高齢者や子どもは、お口のケアに注意が必要です。

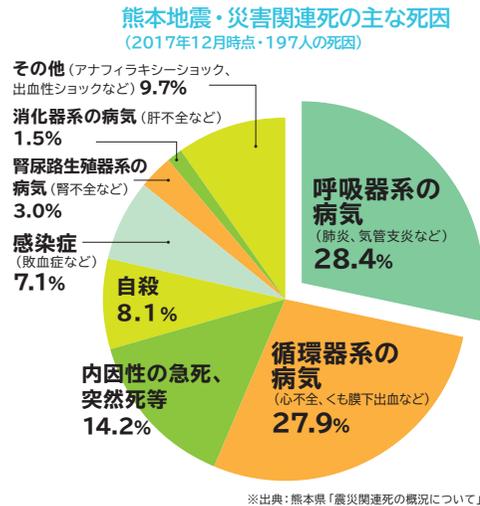
歯や歯ぐきが痛んだり腫れたりする、口内炎ができるなど、お口の状態が悪化して物が食べられなくなると、体力や免疫力が低下して体調を崩したり、病気にかかりやすくなります。このように、災害時にお口の健康を心がけることは、命を守ることもつながるのです。



熊本地震では 災害関連死のトップが 「呼吸器系の病気」

熊本地震では、肺炎を含む呼吸器系の病気が災害関連死の約3割を占めました。呼吸器系の病気の大半は肺炎ですが、高齢者においてはその多くは誤嚥性の肺炎といわれています。

呼吸器系の病気にかかる原因の一つとして考えられるのは、ウイルスや細菌です。ウイルスや細菌は手や食べ物などを介して感染するため、災害時でも手やお口を清潔にすることがとても大切なのです。



※誤嚥性肺炎とは？

食べ物やだ液に含まれる細菌が肺に入ることによって発症する肺炎。食べ物やだ液が誤って気管に入ることがきっかけで起こります。

※災害関連死とは？

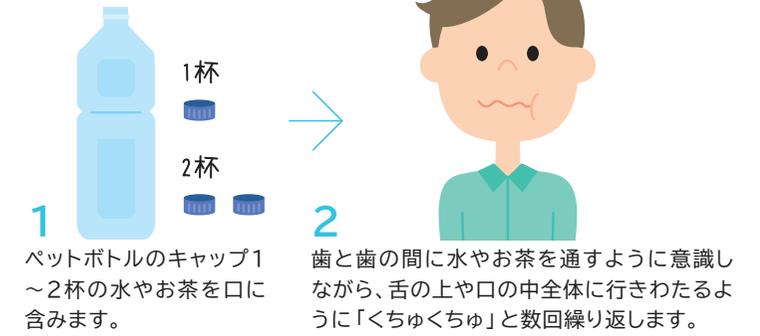
家屋の倒壊など災害による直接的な被害ではなく、避難生活中に病気になる、持病が悪化するなどで亡くなること。

避難生活でのお口のケア

●水が不足している時の お口ケア

ハブラシがない時

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よいでしょう。「朝起きた時」「食べた後」「寝る前」などに行って、お口の中の清潔を保ちましょう。また、ティッシュ等で歯をふくのも効果的です。



ハブラシがある時

水不足の時でもハブラシがあれば歯をみがくことができます。少量の水でできる歯みがき方法をご紹介します。



出典：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

●洗口剤（デンタルリンス）を 使ったお口のケア

洗口剤（デンタルリンス）は水がない時でも使用できます。お口の中の細菌の増殖を抑える効果のある殺菌剤の入ったものを選びましょう。また、刺激の少ないノンアルコールタイプがおすすめです。

*洗口剤（デンタルリンス）は、パッケージに記載の使用方法をよく確認してご使用ください。

デンタルフロス・歯間ブラシ

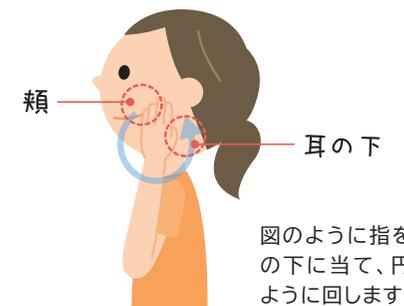
歯間の汚れがしっかりとれるデンタルフロスや歯間ブラシ。歯間ブラシにはさまざまなサイズや形状があるので、普段使っているものを非常用持ち出し袋に入れておくと安心です。



●だ液を出すことを意識

だ液には口内の汚れや細菌を洗い流す働きがあります。水分が取りにくかったり避難生活のストレスなどが原因で、だ液の分泌量が減るとお口の中が乾き、細菌が増えやすくなります。頬のマッサージや舌のストレッチ、ガムを噛むことなどで、だ液の分泌を促しましょう。

だ液が出やすくなるマッサージ



図のように指を頬と耳の下に当て、円を描くように回します。

知っておきたい

避難所での生活

と注意点

●体調チェックをしっかりしましょう

避難所に入るときは検温と問診があり、発熱や咳がある場合は専用スペースでの滞在になることもあります。避難所のルールに従いましょう。また、体調不良を感じた時には、早めに申し出ましょう。感染症予防のために、一人一人の体調管理が重要です。



●マスクを必ずつけましょう

感染症を予防するために、マスクは大切です。避難所では、食事の時以外はマスクをつけましょう。避難所にも備蓄はありますが、自分に合うサイズや素材のマスクを用意しておくことで安心です。



咳エチケットを身につけよう

咳・くしゃみをする時は、他の人がいない方を向いて、マスクやティッシュペーパー、肘の内側などで、口や鼻をカバーする「咳エチケット」を忘れずに。鼻水や唾液などの飛沫が飛び散らないようにします。



●水分をとり、トイレを我慢しないように

避難所では「なるべくトイレに行きたくない」と水分を控えがちですが、人間の体の大部分は水分です。体内の水が不足すると、血流が悪くなってさまざまな不調の原因になります。心筋梗塞など重篤な病気を招くこともあるので、注意が必要です。1日2.5～3ℓは水分を摂取しましょう。

●床に直接、寝ないようにしましょう

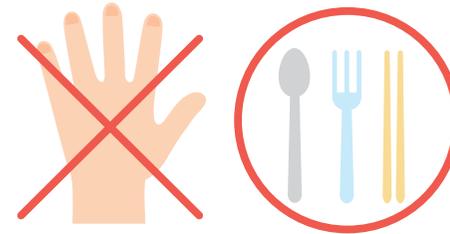
床に直接横たわると、体への負担や、ホコリを吸い込むなど健康に影響が生じるリスクが高くなります。できるだけ



だけ頭部を30cm以上の位置に保てるように、段ボールベッドなどがあれば利用しましょう。

●食べるときの工夫

食べ物を素手でさわらない



包み紙やラップなどを使って食べる

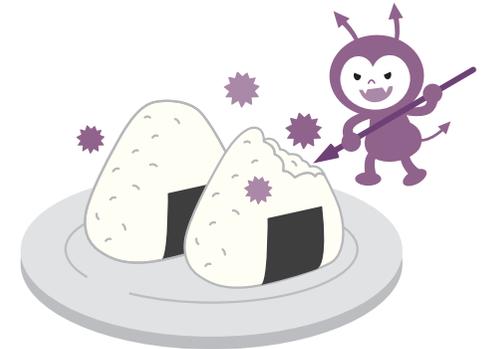
食事の時は、箸・フォーク・スプーン等を使う

食器にはラップをかぶせてから料理を盛る

避難所では普段以上に衛生的に食事をする工夫が必要です。炊き出しのサポートをする場合も、おにぎりは調理用手袋やラップを使って握るなど、衛生面に注意を払いましょう。

食べ残しは保存しない

冷蔵庫が使えない場合、食べ残した食品をそのまま置いておくと、時間がたつにつれて雑菌が繁殖し、食中毒のリスクが高まります。たとえ口をつけていなくても、食べきれなかったものは思いきって捨てましょう。



●歯みがきをする時の注意

歯みがきの時にも、感染対策の意識が大切です。避難所では5つのマナーを守り、皆が気持ちよく歯みがきができるように心がけましょう。使ったハブラシをよく乾かすことも大切です。

時間差などで工夫して密集を避ける

マスクを外した状態でのおしゃべりはしない

歯みがき中は飛沫を飛ばさないように注意

口をすすぐときは、低い位置から吐き出す

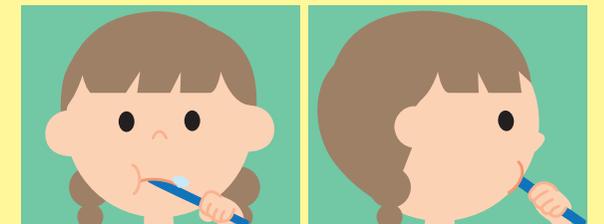
歯をみがいた後は、シンク内や蛇口を軽く洗い流す

飛沫を飛ばさない歯みがきのコツ

口を開けて歯みがきをする時、多くの飛沫が飛んでしまいます。

前歯の外側をみがくときは口をすぼめて「ウー」の形で、前歯の裏側をみがくときはハブラシのかかどを使ってみがくと、口を閉じていてもしっかりみがけます。

「口閉じ歯みがき」



高齢者や体が不自由な方 がいる

ご家庭の準備と災害時のケア

避難する時は、入れ歯とケアグッズを忘れずに

就寝中など入れ歯をはずしている時に災害が起こり、避難する場合、入れ歯を持ち出すのをつい忘れがちです。

避難の際には家族が「入れ歯持った？」とひと声かけるようにしましょう。義歯ケースや洗浄剤などのケアグッズは、非常時持ち出し袋に入れておくのがおすすめです。



食べ慣れた食事を非常時持ち出し袋に

普段からやわらかい食事を食べている方は、おかゆなどの保存食を非常時持ち出し袋に入れておきましょう。病気による食事制限やアレルギーがある方も、普段食べ慣れている食事を多めに備えておくことで安心です。

また、飲み込みが苦手な方や手が不自由な方は、使いやすいフォークやスプーンを用意しておくことで役立ちます。

食物アレルギーや食事制限のある人はどうする？

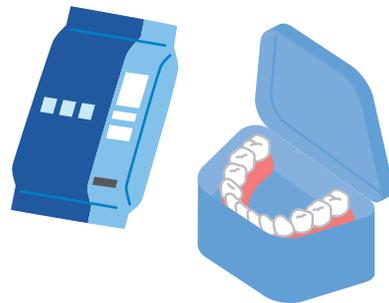
食物アレルギーがある人、腎臓病など病気の治療で食事の制限が必要な人は、早めに避難所の管理者やスタッフに相談を。日本栄養士会災害支援チームが設置する「特殊栄養食品ステーション」により、必要に応じた食品の提供が受けられます。

避難生活でも、入れ歯を常に清潔に

災害時も、入れ歯のケアを欠かさないように心がけましょう。入れ歯は、食後ははずして汚れを落とします。同時に、歯やお口の粘膜を口腔用ウェットティッシュやガーゼ、ハンカチなどでぬぐっておきましょう。

入れ歯をはずしたら、義歯ケースに入れて保管を。ティッシュなどにくるんでおくと、ゴミと間違えられて捨てられるおそれがあるので要注意です。

密閉できる容器などがあると持ち運びにも便利です。



避難所で食事をする時の注意点

食事をする時は、食べ物をのどに詰まらせたり、誤嚥を防ぐためにも、横になっただけではなく、座るか、少し体を起こしてから食べましょう。特に飲み込みが苦手な方は、しっかり体を起こして座るなど、食べる時の姿勢に注意しましょう。

小さな子ども がいる

ご家庭の準備と災害時のケア

子どもの衛生面は家族が見守って

避難所は多くの人が入り出るので、手の汚れには要注意。食事の前には必ず手を清潔にするように、まわりの家族がきちんとケアをしてあげてください。子どもが自分でもふきやすいお手ふきシートなどがあると便利です。汚れが残しやすい部分(3ページ参照)は、特に念入りにケアしてあげてください。



避難所でも「ダラダラ食べ」は避けましょう

避難生活が長引いてくると、菓子パンやお菓子など間食をとる機会が増えがちです。そのため、むし歯のリスクが高まります。食事の量が減って栄養が不足するリスクもあります。ダラダラ食べ続けるのは控えて、食べる時間を決めるなど、できるだけ規則正しい生活を心がけましょう。

お口の中の細菌が増えないように、食後は水やお茶でブクブクすることを促しましょう。



非常時持ち出し袋には、シュガーレスのおやつを

子ども用のおやつとして、シュガーレスのあめやガムを用意しておくのをおすすめします。シュガーレスなのでむし歯の心配も減らせます。災害時は不安やストレスから夜泣きをする子どもも多くみられますので、気分を落ち着かせたい時にも役立ちます。



from 中久木先生

健康な人も要注意。自分を後回しにしないで！

災害という非常事態には、健康な方でも体調を崩しやすくなります。特に子どもや高齢者のいる家族や、介護や福祉、教育に関わる方々などは他者を優先してしまう傾向があったり、また高齢の方々は他者に遠慮する傾向があったりするようです。

『エコノミークラス症候群』をご存じですか？ これは足の静脈に血の塊(血栓)ができて、それが肺に詰まり、呼吸困難や心肺停止、ひいては肺塞

栓症(肺動脈血栓塞栓症)をひき起こす症状なのですが、災害時には50代女性に多くみられるというデータもあります。

特に普段から元気で健康そうな人だと、無理をしていることに自分も周囲も気づきにくい場合があるので、注意が必要です。災害から復興していくためには、健康な体があつてこそ。一人で無理をしすぎず、悩みを一人で抱え込まず、みんなで声を掛け合っていけるといいですね。

在宅避難の時の 清潔・健康ケアのポイント

自宅が壊れていなければ、 在宅避難も選択肢に

在宅避難のメリットは、集団で生活する避難所よりも
感染症のリスクが少なく、健康管理がしやすいこと。

自宅とその周辺の安全が確保されているなら、在宅避難も選択肢のひとつです。
ただ、電気・水道・ガスなどのライフラインの復旧には時間がかかる場合もあります。
特に断水が長く続く時には、健康を守るための工夫が不可欠です。

気になる トイレ のこと

トイレの水を流す前に 異常がないか確認を

地震や洪水などで排水管に異常がある場合は、
逆流などのおそれがあります。水は流さず、市販
の携帯トイレを準備しておくことと安心です。
断水時でも、排水管に異常がないことが確認され
た場合は、バケツにくんだ水を使器内に一気に流
し込むと、水といっしょに汚物が排出されます。



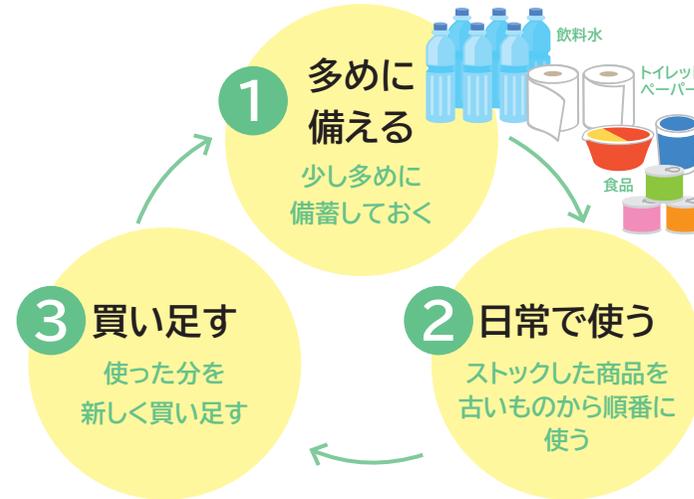
不衛生になりがちな トイレを清潔に使うために

断水により、バケツの水でトイレを流すようにすると、いつも
以上に飛び散って不衛生になりがちです。
トイレットペーパーなど使い捨てできるもので、こまめに汚れ
をふき取りましょう。また、ふき取り用トイレクリーナーを使う
と、より効果的です。
ふき取り用トイレクリーナーには、シートタイプやスプレータイ
プがあり、スプレータイプはトイレットペーパーにスプレーし
てふき取ります。



日頃からの備えのポイント

●普段から心がけたい「家庭内備蓄」



水や食料、衛生用品などを少し多めに買い置きして、古いもの
から順に使うようにするだけの簡単にできる防災対策です。
日常的に使いながら、補充していくことで、常に新しいものを
ストックして災害に備えることができます。

●普段からお風呂の水は ためておく



お風呂の水は、断水時のトイレ用水や
洗濯用水のほか、火災時の消火用とし
ても役立ちます。入浴後はすぐに抜か
ず、ためておきましょう。

*小さな子どもやペットがいる家庭では、事故に注意
しましょう。

水不足の時、家庭でできること

●少ない水のできる 肌着のお洗濯法

「洗い用」と「すすぎ用」の洗面器を用意し、肌着が浸
るくらいの水を入れます。「洗い用」に洗剤を溶かし、
汚れの少ない肌着からもみ洗いをし、洗面器の上で
絞ります。続いて「すすぎ用」の水ですすぎ、ぎゅっと
絞って干します。すすぎ用の水が汚れてきたら、洗い用
として再利用しましょう。



●水を使わない からだの清潔ケア

