０次の備え

地震を中心とした防災

防災士　　内田美貴
群馬大学　内田陽子

■ ０次の備え：外出時にいつも持ち歩くもの
■ １次の備え：緊急避難時に当座必要なもの
■ ２次の備え：在宅避難で長期に必要なもの

なぜ「０次の備え」が必要か

●外出の時間が長いほど、外で被災する確立は高い
　自宅に備えが有っても、外では意味がない
◆万が一の備えとして「０次の備え」が助けに
　⇒外出先での被災をイメージする
　　移動中（歩き、乗り物、エレベーター）、職場、
　　学校、スーパー、地下街、旅行先など多様
　⇒朝か昼か夜か、夏か冬か、晴れか雨か、現場は
　　変化する

「０次の備え」として①

★　「いつも持っている物」にトイレを加えるだけ

１．常用薬：高血圧や糖尿病薬、絆創膏は靴擦れ対策にも

２．身分証明書：運転免許、マイナンバーカード

３．手帳・筆記具：緊急連絡先や血液型なども記入しておく

４．簡易トイレ（ポケットサイズ）：大用・小用



写真：KOKUBO(コクボ) 緊急簡易トイレ 1回分 非常用 防災 災害 凝固剤 日本製

「０次の備え」として②

◆身の安全を守る

１．笛、防犯ブザー：所在を知らせる、護身
２．小型ライト：夜間行動、所在を知らせる
３．モバイルバッテリー：スマホ充電
４．不織布マスク：感染予防、防塵
５．現金：１０円玉など小銭、１０００円札
６．反射タスキ・反射アームバンド：夜間行動

「０次の備え」として③

◆健康、清潔を守る

１．ウェットティシュ：乾燥しないように注意
２．栄養補助食品：アメ、羊羹、チョコなど
３．飲料水：マイ水筒・ペットボトル飲料水
４．ティッシュ：水に流せるもの
５．ホカロン、熱さまシート：防寒、熱中症対策
６．生理用品：怪我による止血にも使える
７．ヘアゴム、くし、簡易メイク落とし：不快感軽減

「０次の備え」として④

◆更にこんな物があれば役に立つ

１．大判ハンカチ：止血帯、頭を覆う、マスク代わり
２．スペアー眼鏡・コンタクト：安全行動、情報収集
３．耳栓、アイマスク：避難先での仮眠用
４．緊急簡易ブランケット：防寒、雨具代わり
５．歯磨きシート：うがい不要で口腔ケア
６．ジブロック袋：貴重品や食品などを防水
７．スマートフォンに防災関連のアプリを入れておく
８．小さなハサミ、軽量マルチツール、安全ピン

まとめ

★不便不足な状況をどこまで我慢できるか考え、必要最低限に絞り込む
★重くてもペットボトル１本分を越えない
★「重い、邪魔、使わない、使えない」と思ったら見直す
★軽くて小さい物を見つけたら入れ替える
★これまでバックの中に持っていた物に「０次」用に万が一の備えを追加していく
★消費期限や、充電の必要な物を適時確認する


KIU
THE JOLLY PLANTS DANCE
ALONG WITH THE DROPS
OF HAPPY RAIN THEY HAVE
携帯トイレ

0次の備え：見本例