

● 家庭内備蓄のポイント ●

二次災害(震災後の被害)防止のため、**医薬品、衛生用品は一定期間分を備蓄しましょう。**

水、食料品のほかに医薬品や衛生用品なども一定期間分備蓄するようにしましょう。体調不良の際に、有効です。

年4回を備蓄品チェック日として、使用期限のチェックをしましょう。

東日本大震災後に備蓄した方は、現在の備蓄している水や食料品、医薬品などの数量や日付のチェックをしましょう。また、9月1日、12月1日、3月1日、6月1日の年4回を、「防災用品点検の日」として、定期的に季節の変わり目に衣類の入れ替えや賞味期限切れなどのチェックを行ないましょう。

新しいものを備蓄し、古いものから使う、「ローリングストック方式」で備蓄しましょう。

備蓄のための備蓄では、消費期限切れが不安です。そこでおすすめなのが「ローリングストック」の考え方。普段利用するものを多めに保管し、一定量の備蓄を保ちながら、循環させていく方法のことです。水や食料品だけでなく、トイレトーパーなどにも応用が利く考え方です。

医師から処方された慢性疾患薬(降圧剤、糖尿病薬など)は、外出の際には3日分を携行しましょう。

有事の際は帰宅できない場合が考えられます。慢性疾患で医師から処方されている薬については、3日分を常に携行するようにしましょう。また、お薬手帳も携行することがのぞましいです。

食品において、必要な栄養素だけでなく、好みのものも入れておきましょう

災害時の健康維持には、体だけでなく、心のバランスも大切です。お好きな味覚の食べ物を入れておくのがポイントです。また、外出時にはチョコレートやドライフルーツなど非常食をバッグに入れておきましょう。

■ 事業所内でも積極的に備蓄してください!

東日本大震災でも多くの方が帰宅難民となり、大きな混乱が発生しました。社員、職員の安心と安全のために事業所でも備蓄をしましょう。

緊急持ち出し品

備蓄基準→◎必要、○あれば良、△季節性、※対象者

持ち出し品	備蓄基準	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
緊急連絡先のコピー	◎	—	負傷した場合などに本人以外が連絡できるようにする	
家族の写真	◎	—	離れ離れになった際に所在確認等に利用する	
懐中電灯	◎	1	手回し充電ができるとなお良い	
ロウソク(マッチ)	◎	各1箱	機器、電池が使えなくなった時用	
乾電池(単1・II・III・IV)	◎	1回使用分	使用する機器にあったもの	
小型ラジオ	◎	1	手回し充電ができるとなお良い	
ウエットティッシュ	◎	1袋(大)	断水の時の手拭き、体拭き、口腔ケアにも活用	
歯ブラシ	◎	人数分	口腔ケアのため	
水	◎	可能分	家族各時の持ち出し袋に分ける。各自の体力に合わせた持ち出せる量	
非常食料	◎	9食×人数	家族各時の持ち出し袋に分ける。栄養補給(機能性)食品、レトルト食品など	
安全手袋・革手袋	◎	人数分	災害後の作業用、軍手ではガラス破片等の処理は危険	
簡易トイレ	◎	24枚	避難しない場合は、家庭で使用できる	
アルミ蒸着保温シート	△	人数分	冬季の暖房補助	
現金(財布)	○	—	持ち出し不足分の購入用	
銀行キャッシュカード	○	—		
通帳・印鑑	○	—		
お薬手帳、健康保険被保険者証	◎	個人別	乳幼児がいる場合は母子手帳も	
鍵(家、車、他)	◎	—	避難する場合は必ずブレイカーを落として施錠する	
携帯電話、充電器	◎	1	手回し充電ができるとなお良い	
めがね、コンタクトレンズ	※	—	(使い捨てコンタクトレンズは3日分)	
補聴器	※	—	(避難時の体調管理のため)	
入れ歯	※	—	(避難時の体調管理のため)	
常用薬	※	個人別	(最低限として3日分)	

●注意

自宅を離れる場合はブレイカーを落としておくこと

【問い合わせ先】

JACDS 日本チェーンドラッグストア協会
有事対応委員会

電話 045-474-1311 FAX045-474-2569 HP <http://www.jacds.gr.jp>
2013年3月発行・保存版

【免責事項】本パンフレットは備蓄啓発を目的に制作されたものであり、その内容における責任は負いかねます。必要に応じて、各都道府県の防災担当にお尋ね下さい

JACDS 日本チェーンドラッグストア協会
有事対応備蓄啓発キャンペーン

医薬品・衛生用品
編

自分のため、家族のため

家庭内備蓄をしましょう!

事業所内備蓄も
お願いします!



発行
JACDS
日本チェーンドラッグストア協会

監修者

防災・避難関係/山村 武彦 先生 医薬品・衛生用品関係/堀 美智子 先生

家庭内備蓄をしましょう!

●東日本大震災支援活動からの教訓

日本チェーンドラッグストア協会では被災した翌日から支援活動をスタートし、物資支援、薬剤師派遣支援、義援金支援を行ないました。避難所支援も大事ですが、家庭内備蓄はもっと大事であると感じました。同じ規模の地震が近い将来、日本全国どこでも起こる可能性があるといわれています。備えが必要です。家庭内備蓄に力を入れましょう!

●「家庭内備蓄」が重要です

- 店舗の品物はすぐ、売切れてしまいます。
- メーカーの生産が止まり、供給されなくなります。
- メーカーの生産が追いつかない状況になります。
- 支援物資の輸送が困難という予測があります。

自分のため、家族のため、家庭内備蓄を行ない、一定期間、自活することがポイントです。

●備蓄リストの使い方

中面、裏面に備蓄リストを載せています。ご覧いただき、現状をチェックし、漏れのあるものは買い足しましょう

- 基本備蓄(医薬品・健康食品・飲料・救急用品・衛生用品)リスト
- ベビー用品・老人(介護)用リスト
該当する場合は基本備蓄リストに追加して下さい
- 緊急持ち出し品リスト
協会のホームページにもアップされていますので、ダウンロードしてご活用下さい。



■監修者からひとこと

山村 武彦 先生
防災システム研究所
所長

悲観的に準備して楽観的に行動せよ：想定される南海トラフ巨大地震のような広域大規模災害対策であれば、7日分程度の備蓄が必要です。そして、備蓄だけでなく期限管理などの定期点検とリニューアルも大切です。



堀 美智子 先生
株式会社アイシー
医薬情報部門責任者・
薬剤師

自力で生きぬく：震災後は混乱が続く、十分な支援が受けられないと考えましょう。最低3日間は自力で生き抜くことが大切です。このパンフレットを参考に、いざというときの備えをしておきましょう。



基本備蓄 (医薬品・健康食品・飲料・救急用品・衛生用品)

備蓄基準→◎必要、○あれば良、△季節性、※対象者 量の基準→4人家族の場合

品種	備蓄品	備蓄基準	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
かぜ薬	総合感冒薬 (大人用・乳幼児用)	◎	24包	1箱、小児の適応のあるファミリーユースタイプのもを選択	
	葛根湯	※	24包	1箱、風邪のひきはじめの予防、(漢方が合う方用)	
	小児用かぜ薬	※	24包	1箱(小児のいる家庭用)	
解熱鎮痛薬	解熱鎮痛薬	◎	24包	1箱、熱や痛みの緩和に	
	小児用解熱鎮痛薬	※	24包	1箱、ジリュウ、アセトアミノフェンを選択。(小児のいる家庭用)	
胃腸薬	総合胃腸薬	◎	24包	1箱、胃腸の不調に対応	
	下痢止め薬	○	24包	1箱、水あたり、食あたりによる下痢止めに対応	
	整腸薬	※	24包	1箱(特に胃腸の弱い方用)	
	浣腸	◎	1ケース	便秘による体調異変の防止に	
	便秘薬	○	24包	1箱、便秘による体調異変の防止に	
皮膚治療薬	殺菌消毒薬	◎	1瓶	手洗い励行のため	
	外用薬	◎	1本	ステロイド含有のものが良い	
	手荒れ治療薬	△冬	1本・個	保湿に気を付ける	
	手荒れ防止クリーム	△冬	1本・個	消毒用アルコールによる手荒れ防止に	
	虫さされ治療薬	△夏	1本・個	蚊、毒虫に注意を	
目薬	目薬(一般用)	◎	1個	使い回しの時は、まつげの先につかないように	
	目薬(使いきりタイプ)	○	1ケース	個別使用	
	アレルギー用目薬	※	1個	(花粉、ホコリなどによるアレルギー炎症緩和用)	
	コンタクト洗浄液	※	1本	(コンタクト使用者用)	
	ソフトコンタクト(使い捨て)	※	3日分	(コンタクト使用者用)	

備蓄基準→◎必要、○あれば良、△季節性、※対象者 量の基準→4人家族の場合

品種	備蓄品	備蓄基準	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
外用鎮痛消炎	ハップ剤(冷感)	◎	1ケース	捻挫、打ち身などの急性期の痛みは冷やす方がよい	
	消炎鎮痛剤(スプレー)	○	1本	捻挫、打ち身などの急性期の痛みは冷やす方がよい	
滋壮養強	総合ビタミン剤	◎	1瓶	支援物資は、炭水化物にかたよった食事がほとんど	
ドリンク	栄養ドリンク剤(医薬部外品)	○	12本	風邪などの発熱時の、水分とビタミンミネラルの補給のために	
その他の薬	強心薬	※	1ケース	(心臓に不安のある方用)	
	アレルギー用薬(花粉症含む)	※	1ケース	(アレルギーのある方用)	
健康・補助食品など	栄養補給(機能性)食品	○	6箱	ドライフルーツやナッツなどが入った栄養価の高いもの	
	機能性飲料	○	6本	野菜(ファイバー)、ビタミン入り	
	乾燥野菜、ファイバー系食品	○	1	便秘予防、解消のため	
	サプリメント飲料、栄養調整	○	適量	アミノ酸、ビタミンミネラルなど必要に応じた備蓄がのぞましい。	
飲料	飲料水(2L)	◎	2ケース	6本×2=12本	
	緑茶、紅茶、ウーロン茶	○	6本	心のバランスのため、好きな味覚のものを用意	
救急用品	ガーゼ(傷につきにくいもの)	◎	3	L(7.5×10)8枚 M(7.5×7.5)10枚 S(5×5)12枚各サイズ1袋	
	包帯(伸縮性包帯)	◎	2		
	救急絆	◎	1箱	20枚	
	とげ抜き、はさみ	◎	各1		
	三角巾	○	2枚	包帯の代わりになる(ストッキングなどでも代用可能)	
	脱脂綿	◎	1箱	100g	
	体温計	◎	1本		
	マスク	◎	12枚	不織布 使い捨て 花粉以外に、建物崩壊等による粉塵にも注意	

備蓄基準→◎必要、○あれば良、△季節性、※対象者 量の基準→4人家族の場合

品種	備蓄品	備蓄基準	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
救急用品	消毒液(ジェル、エタノール)	◎	1本	手指・器具の消毒	
	傷用消毒薬	◎	1本	擦り傷、切り傷などの傷口の消毒	
	次亜塩素酸ナトリウム	○	1本	嘔吐物の消毒など	
サポーター	テーピングテープ	◎	1巻		
	冷却パック	○	1箱	12枚入り、発熱時以外にも打撲や打ち身への対応にも	
	ひじ、足、足首、ふくらはぎ用	○	各1	包帯、テーピングで代用も可	
その他の衛生用品	除菌ウェットティッシュ	◎	各1袋(大)	アルコールを含むものと含まないもの手拭きや体拭き、台拭きの代用	
	除菌ウェットティッシュ(ポケットタイプ)	○	4袋	手拭きや体拭き、台拭きの代用	
	汗ふきシート	△夏	1パック	30枚入り程度、入浴できない可能性が高い	
	ドライシャンプー	○	1本	入浴できない可能性が高い	
	下着ライナー	○	1袋	洗濯ができない可能性が高い	
	生理用ナプキン	○	1袋		
	軽失禁パッド	○	1袋	断水、停電等によりトイレの利用に制限がかかる場合への対応	
	入れ歯洗浄剤	※	1本	(入れ歯利用の方用)	
	使い捨ての手袋	◎	1箱	汚物処理の際に利用	
	使い捨てペーパー下着	◎	5×人数	洗濯ができない可能性が高い	
ゴミ袋	◎	1袋	寒い時のガウン、嘔吐物の処理、ゴミ入れなど		
殺虫剤・虫よけ剤	△夏	1缶	蚊、毒虫に注意を		
蚊取り線香	△夏	1箱	電気が利用できない場合も想定		
カイロ	△冬	12個	人数に合わせて		

●注意

医師から処方され、欠かさず飲まなければならない薬(降圧剤、糖尿病薬など)は、3日分を常に携帯しましょう。

ベビー用品・老人(介護)用品

赤ちゃんやご老人のいる家庭が該当します。

品種	備蓄品	量の目安	備蓄のポイント	チェック欄
ベビー用品	ベビー用水(飲料、ミルク、スープ他)	2ℓ×3	赤ちゃんはミネラル入りの水は好ましくない	
	粉ミルク	2缶	代替がきかない。使用中の他に、常に2缶用意する	
	ジュース・スナック	適量	お子さんの好きなもの	
	離乳食・ベビーフード(スープ類含む)	各9食分	お湯や水の確保が困難な場合を考え、瓶入りやレトルトを用意する	
	哺乳瓶、乳首	1	哺乳瓶1に対して乳首2	
	食器、スプーン、フォーク	1式	月齢によってはストローカップもあるとよい	
	消毒器具	1式	食器類、哺乳瓶の消毒用	
	ベビーローション(オイル)	1	全身保湿用、ローションがあれば、クリームはなくてもよい	
	ベビー石鹸	1	石鹸で髪も洗える	
	綿棒(ベビー用)	1	100本入り、耳や鼻の掃除用	
	ベビー歯ブラシ&歯磨き粉	1式	1本ずつ用意しておく	
	ベビー用ガーゼ	1	10枚入り程度	
	紙おむつ(テープ止)(パンツタイプ)	2袋	24枚入り。サイズのあったもの	
	おしりふき	3ケース	おしりふき以外の事にも使える。大型パックを	
	老人(介護)用品	紙おむつ(歩ける、座れる、立てる方、要介護用)	1袋	24枚入り。サイズにあったもの
尿とりパッド(女性用)(男性用)		1袋	24枚入り	
からだふき		1ケース	30枚入り	
おしりふき		3ケース	おしりふき以外の事にも使える。大型パックを	
除菌消臭剤(スプレー)		1本		
入れ歯洗浄剤		1本	(入れ歯利用の方用)	

●注意

該当するものは基本備蓄に追加するだけでなく、緊急持ち出しにも項目として追加しましょう。