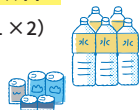


家の外への避難用

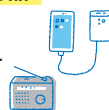
食料・飲料

- 飲料水 (500mL × 2)
- 食料 (非常食)
- 給水袋



情報収集用品

- トランシーバー
- モバイルバッテリー
- 携帯ラジオライト



貴重品

- 現金



身につけるもの

- 下着
- 軍手
- ヘルメット
- 防塵マスク
- 感染予防マスク
- タオル
- ゴーグル (粉塵分け)
- ヘッドライト
- 超撥水アウトドアウェア



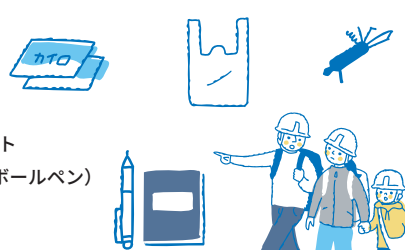
衛生用品・薬

- 痛み止め
- 消毒薬 (100mL スプレー)
- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 止血 AID (止血シート)
- 包帯
- 目薬
- ウェットタオル
- 消臭・抗菌剤
- ハブラシ
- 液体ハミガキ
- 災害用トイレ
- トイレットペーパー



その他

- ポリ袋
- 防犯ブザー
- マルチツール
- カイロ (冬)
- サバイバルブランケット
- 筆記用具 (撥水用紙とボールペン)
- ラップフィルム
- レジャーシート



防災備蓄品チェックリスト監修：危機管理アドバイザー 岡崎 信江先生

▼詳しくはこちら

下記言語にも対応

- ・やさしい日本語 (にほんご)
- ・English
- ・簡體中文
- ・繁體中文



この販促物は、適切に管理されたFSC®認証林、再生資源およびその他の管理された供給源からの原材料で作られています。

サンスター株式会社

〒569-1195 大阪府高槻市朝日町3-1
https://jp.sunstar.com/

在宅避難用

※ピンク文字は家の外への避難時の持ち物と異なる部分

食料・飲料

- 飲料水 (1日 3L × 10日分)
- 食料 (日常の食材を10日分)
- ウォータータンク**



情報収集用品

- トランシーバー
- モバイルバッテリー
- 目覚まし機能付きラジオ**



貴重品

- 現金



身につけるもの

- ポリ手袋**
- ヘルメット
- 感染予防マスク
- 超撥水アウトドアウェア



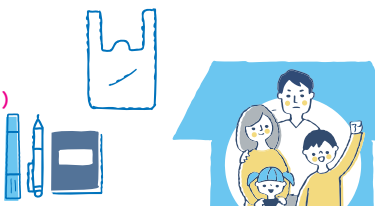
衛生用品・薬

- 痛み止め
- 消毒薬 (**500mL スプレー**)
- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 止血 AID (止血シート)
- 包帯
- 目薬
- ウェットタオル
- 消臭・抗菌剤
- ハブラシ
- 液体ハミガキ (**多めに**)
- 災害用トイレ
- トイレットペーパー



その他

- ポリ袋
- ランタン**
- ライター**
- 筆記用具 (**油性ペン**)
- ラップフィルム (**多めに**)
- ブルーシート**
- 卓上カセットコンロ**
- カセットガス**
- ポータブル電源**



外出時携帯用

※ピンク文字は家の外への避難時の持ち物と異なる部分

食料・飲料

- ゼリー飲料**
- おやつ**



情報収集用品

- トランシーバー
- モバイルバッテリー
- radiko (アプリ)**



貴重品

- 現金



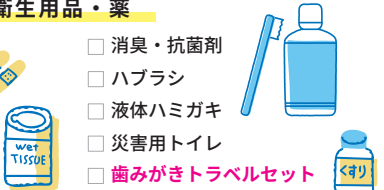
身につけるもの

- ポリ手袋
- 感染予防マスク
- 大判のハンカチ**



衛生用品・薬

- 痛み止め
- 止血 AID (止血シート)
- 目薬
- ウェットティッシュ**
- 流せるティッシュ**
- 消臭・抗菌剤
- ハブラシ
- 液体ハミガキ
- 災害用トイレ
- 歯みがきトラベルセット**



その他

- ポリ袋
- 笛**
- ペンライト**
- カイロ (冬)
- 筆記用具 (撥水用紙とボールペン)



💡 ライト・笛・ラジオ・トランシーバーはスマートフォンやアプリで代用可能。

防災備蓄品の消費期限切れを防げる ローリングストック

外に出られない在宅避難に備え、水や食料を多めに買って使いながら補充する「ローリングストック」がおすすめ。



サンスター 防災オーラルケア ハンドブック

[このハンドブックも非常持ち出し袋にお入れください]



SUNSTAR

オーラルケア用品は、重要な 防災グッズのひとつです。

3ヶ月に一度は、防災用品点検の日。

日本記念日協会ホームページによると、3月1日、6月1日、9月1日、12月1日の年4回は「防災用品の点検の日」。防災対策をする上で大切なことは継続して行なうことです。こつこつと継続して行なうことで、自然と防災についての意識も知識もでき、効果的な防災対策となります。「楽しく」「無理なく」「少しずつ」防災対策を継続する工夫をしましょう。

災害時においても、 オーラルケアが欠かせない 理由があります。

災害時の口腔保健（オーラルケア）は、
お口の健康だけではなく、身体の健康にも影響します。

避難所生活や水不足で

口の中を清潔に保つことができないと、

お口の中の菌でも身体に悪影響を

及ぼす可能性があります。

特に肺炎になりやすい高齢者の方は注意が必要です。



非常持出袋

名前:	血液型
住所:	
電話番号:	
避難所(集合場所):	

なぜ防災に オーラルケアが必要なの？



災害時の口腔保健（オーラルケア）は お口の健康だけではなく身体の健康にも影響します

断水時、水が不足すると飲料水が優先され、貴重な水を歯みがきに使
うことがためらわれます。

口の中を清潔に保つことが難しくなり、細菌が増殖し健康にさまざまな
影響を及ぼすことがあります。特に肺炎になりやすい高齢の方は注意が
必要です。

避難時に オーラルケアができないことで起こるリスク

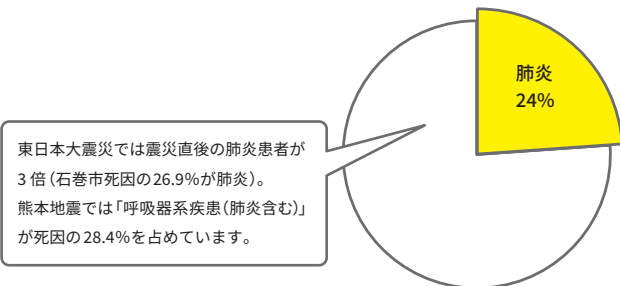
災害時には、避難生活における栄養不足や睡眠不足、
ストレス増大などの様々な要因から口腔機能が低下すると考えられます。
また、いつも使っている入れ歯の紛失や不調などからも、誤嚥をしやす
い状況といえます。

誤嚥をきっかけに、お口の細菌が肺に入り込み、

肺の中で増殖して炎症を起こすことで誤嚥性肺炎を発症します。

歯周病患者で普段から誤嚥を繰り返している方ほど

災害時に肺炎発症のリスクが高いといわれています。



阪神・淡路大震災の関連死死因割合
神戸新聞記事2004年5月14日付
「阪神・淡路大震災関連死死因割合」

災害時のオーラルケア方法について

すすぎに使える水もハブラシもないとき

- ハンカチ、ティッシュ、タオルなどを指に巻きつけ、歯を拭い、
汚れを取りましょう。
- お口をきれいに保つ働きのある唾液を出すことも重要です。
あごの付け根＝耳の真下部分をマッサージしたり温めたりして、
唾液を十分に出すよう心がけてください。



水が少ないとき

- 水・約30mLをコップに準備します。
- その水でハブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始
します。
- ハブラシが徐々に汚れてきますので、ティッシュペーパー（あれ
ばウェットティッシュ）でハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、
また歯みがき、これを小まめに繰り返します。
- 最後にコップの水で2～3回すすぎます。
一気に含むのではなく、2～3回に分ける方がきれいになります。



こどもへのケア

こどものむし歯予防には、仕上げみがきを行うのが有効です。



入れ歯のケア

使える水があれば夜寝る前に入れ歯洗浄剤を使って消毒したり、
お水に浸しておけますが、水がない場合は、毎食後、あるいは
少なくとも1日に一度はお口専用のウェットティッシュなどで、
汚れを取って下さい。



部分入れ歯の方は、金属部分をハブラシや綿棒などできれいに
して下さい。

もし液体ハミガキがあったら

- 水やお茶のかわりに液体ハミガキを使う
- 水でのすすぎは不要
- 殺菌剤の効果で細菌の増殖を抑える



知っておきたいオーラルケアの話 ～液体ハミガキについて～

液体ハミガキは、液体なのでお口のすみずみに
まで広がり、万一の災害時のオーラルケアにも
大きな効果が期待できます。

かんたん3ステップ！液体ハミガキの使い方

STEP 01 適量（約10mL）をお口に含み、
20秒ほどすすいで
お口全体にいきわたらせてます。



STEP 02 ハブラシでブラッシングします。
ハンカチやティッシュなどで
歯を拭うことも効果があります。



STEP 03 歯みがき完了！
水で口をすすぐ必要はありません。
口に残った香味などが気になる場合には、
軽くすすぐだけでも構いません。



Q.「液体ハミガキに、使用期限はありますか？」

通常の保存状況下で未開封の状態であれば、製造から3年程度
経過しても品質に問題がないように設計、製造されています。
また、長期保存（5年）ができるように設計、製造された商品も
あります。

一般向け
液体ハミガキ



▼詳しくはこちら

