

防災ポーチとは

外出先での非常時に役立つ、必要最低限のアイテムをまとめたポーチのこと。災害だけでなく、電車の中に長時間閉じ込められてしまった時や渋滞時など、日常の中の「もしも」の時にも有効です。普段から外出時には携帯できるよう、自分に合ったアイテムを用意しましょう。



非常時の備え 3 段階

0 次の備え

いつも持ち歩く防災グッズ

【出先で被災した時の備え】

持ち歩く負担にならない重さで
数時間～1 日過ごせるアイテムを目安に

・外出先で被災した時の対策

外出先や公共交通機関で被災した場合、防災ポーチのグッズを活用することで、数時間から 1 日を安心・快適に過ごせる。

・災害以外にも使える

外出先でのケガや体調不良、電車やエレベーターに閉じ込められた時、渋滞など、様々な場面で役立つ。

・防災意識が高まる



1 次の備え

非常用に持ち出す防災グッズ

【家で被災した時の備え】

2 次の備え

数日以上の被災生活

【安心備蓄】

このリーフレットは、田辺三菱製薬助成事業「ALS 等神経難病療養向上のための平時からの災害支援ネットワーク形成と地域別難病看護師連携強化のための取り組み」の助成を受けて作成されました。

情報提供

西田美紀（京都光華女子大学看護福祉リハビリテーション学部）
深川華代（NPO 法人日本視神経脊髄炎患者会スペシャルアドバイザー）
湊由美香（四街道まごころクリニック）

ダウンロードはこちらの QR コードから

<https://nambyokango.jp/>



本冊子の無断複製・転載などは、著作権法上の例外を除き禁じます。

© 一般社団法人日本難病看護学会 / Cover designed by Freepik

ひと目では病気であると
わかりにくい方のための

外出先での
「もしも」の備え
防災ポーチのススメ



一目では病気であると わかりにくいの方の準備

非常事態	障害・困難	対策
停電 	- 視覚障害 - 運動障害	ペンライト
トイレがない! 	- 排泄障害 - 同じトイレの利用困難	尿取りパット、ナプキン、簡易トイレ
食料・水分の不足 	避難所まで行けない	ペットボトル、水筒、簡易食
薬の不足 	処方 手に入らない	4日分程度の準備、お薬手帳、アプリ
移動困難 	- 歩行困難 - 失調	べた靴、折り畳み杖

必ずしも避難所が開設されるとは限らない。
視力障害で、移動に危険が伴う場合も。

現地にとどまる選択も

防災ポーチの選び方

- 形状** 普段、使用するバッグに入る形と大きさ
- 素材** 丈夫、防水、中身が見えやすい
- 重さ** 軽量



防災ポーチに入れるもの

日常の物品 + 以下の要件で必要になる物品

- 性別** 女性の場合、生理用品
- 年齢** 子供の場合、SOSカード（家族情報等記載）
- 病気** 持病のある場合、薬や装備品の予備
- 季節** 夏は熱中症対策、冬はカイロ等防寒対策

My 防災ポーチ

チェックリストをご自身用にご活用ください

非常食

- ☐ 水
- ☐ 栄養補助食品

ライフライングッズ

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ミニライト
- ☐ 保険証
- ☐ 身分証明書
- ☐ 現金
- ☐ メモセット

治療グッズ

- ☐ 絆創膏
- ☐ 消毒液
- ☐ 常備薬

防護・衛生グッズ

- ☐ ホイッスル
- ☐ マスク
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ アルミブランケット
- ☐ レインコート

女性グッズ

- ☐ 生理用品
- ☐ 生理痛薬

季節対策グッズ

- ☐ ネッククーラー
- ☐ カイロ

情報（ご自身、家族、医療など）

- ☐ 家族の情報
- ☐ 親戚の連絡先
- ☐ 子どもが乳幼児の場合は、母子手帳のコピー
- ☐ 血液型
- ☐ アレルギーの有無
- ☐ 薬の服用
- ☐ 医療情報（疾患・障害について）
- ☐ 家族で決めた、指定避難場所や避難所の情報
- ☐ 最近の家族写真
- ☐ 家族で決めた、指定避難場所や避難所の情報
- ☐ 最近の家族写真

防災ポーチ 実例



ナイロン製Sサイズバッグ
横幅31cm、高さ26センチ、マチ12センチ、重さ250グラム



西田美紀先生の防災ポーチの中身
（京都光華女子大学看護福祉リハビリテーション学部看護学科講師）

非常食

栄養食品、飴、塩、チョコ

ライフライングッズ

モバイルバッテリー&コード、水をはじくメモ帳、油性ボールペン、名刺（自宅住所&緊急連絡先）

防護・衛生グッズ

携帯トイレ、大容量ナプキン、臭わないビニール袋、水のいらないスキンセット、歯磨きシート、けむりフード、除菌ウェットティッシュ、ティッシュ、ホイッスル付きライト、人工呼吸器用シート

治療グッズ

手指消毒液、絆創膏（大・小）、ガーゼ包帯、テープ、小いサミ、マスク、葛根湯、ロキソニン、抗生剤、ゲンタシン

非常食

アルミ防寒シート、携帯パンチョ

※ 青文字のアイテム + ペットボトルの水は、防災ポーチ作り前から、myバッグに入れていた