

ニックネーム (敬称略)	
みみちゃん	お金、貴重品、両親の障害者手帳、各保険証、通帳を一纏めしています。私が責任を持って保管。いつ何が遭っても大丈夫のように持ち出しグッズと別に貴重品纏めることも大事
koota	水は備えてあるのですが中々身の周りの備えが出来てないのが現実です。
カズ	私が聴覚障がい者ですので、近所とのコミュニケーションを積極的に参加したり、聴覚障がい者対応器機を揃えたりしています！大変ですが…。
でり	長期保存水、非常食セット(ご飯、パン、缶詰、スープ、菓子)、簡易トイレ、介護用ウェットシート(頭用、体用)、歯磨きシート、LEDライト(充電式、電池式、ソーラー式)、電池、携帯ラジオ、食器棚内の滑り止めシートと扉のロック、棚や家電の転倒防止少しづつ買い集めて、だいたい揃ってきました。水や食料は賞味期限を付箋に書き、カレンダーに貼って期限切れを防いでいます。(9月までならば7月に貼る、年を跨ぐものは12月に貼り、翌年のカレンダーに繰り越す)良さそうな防災用品を見つけたら実家にも声を掛け、一緒に購入したものもあります。「念のため買っておこう、でも、使うときが来ないといいね」と話しています。
ちゃとら	防災用品を1からそろえようと思うと値段も高く家族分となると大変なので100均でそろえたり代わりになるようなもので安く揃えています。例えば圧縮されたタオル、長時間使えるろうそく、給水パック、使い捨ての下着、携帯トイレ。ホイッスルなど100均でそろえることができます。また代用品として大人用に紙おむつ。これは下着としても使えるし使用後捨てるので、下着を洗わなくても済むトイレがなくてもおむつなので用が足せる。トイレが1番困るかなと思ってもう1つ。猫用の砂は水分で固まり消臭もしてくれるのでいざという時簡易トイレとして使えそうです。
むく	東日本大震災の経験を元に直ぐに着替えて靴も履ける様に枕元近くに用意して、簡単な防災用品の入ったリュックと懐中電灯、携帯ラジオも側に置いている。
だるま	通常の食料はもちろん、みつ豆やフルーツの缶詰や、チョコレートなどを備蓄しています。大変な時こそ、甘いものでホッとできる瞬間が欲しくなる気がするのです。
ちゃとら	水は箱買いで何ケースか保存しています。その他、野菜ジュース、お茶など何種類か揃えています。サーバーも考えましたが持ち歩くことや停電したときはどうなるのかなと思いつつペットボトルや缶にしました。後はお風呂の水はためておくようにしています
あずゆき	人間の非常食、水は必須で、その他我が家には「猫」がいるのでキャリーケースとご飯のカリカリも常に在庫確認をし、猫トイレの予備も用意しています。どうしても人間の物が中心になりがちなので、猫の為の非常持ち出しグッズを頭においています。
くろばば	冷蔵庫の中に家族構成や持病、緊急時の連絡先などの記載したものをジップロックに入れて目につきやすい所に入れてます
ちょびっと	玄関に水(2L×6)3箱・ペット用ケージ・予備の餌・食器・ペットシート等ケア用品・ボール等の工具を準備している。キャンプ用品テントなど取り出しやすい所にあり。保存食1週間分位はある。車の中にも着替え3日分(下着は5日分)タオル・寝袋・救急用品・小銭・ロープ・靴・石鹸・食器・ティッシュ・トイレトペーパー・大きいポリ袋・油性ペン・笛・水・非常食など車の中で数日間生活出来る様には用意している。
ヒスイ	今年から、枕元にホイッスルと小さいライトを置くようになりました。家族にも全員プラスロープ付きで渡してあります。
アコ丸さん	玄関先、寝室に、防災グッズを入れたリュック、すぐに履ける用の靴を準備しています。防災グッズの中の缶詰などは、賞味期限などを確認し、半年ごとに中身を新しいものと入れ替えています。
ヒスイ	防災食品は高いのでローリングストックを少しづつ心がけるようにしました。
えり	水は、家族の人数かける12リットル必ず置いてます。あとは気が付いた時にこまめに日用品を備蓄してます。入れ替えも定期的にしてます。
ようか	幼稚園でもらった、ぼうさいの冊子をママと一緒に定期的に読んで、危険なところや地震が起きたときの行動をお話しています。
もりやまばーば	常に飲料水、缶詰め、簡易食品等はありません。下着、タオル、新聞紙、アルミホイル、小銭、軍手、スニーカー、思い付く物に準備しています。
せっちゃん	あいたペットボトルにお水を入れて普段はお風呂の重増しに防災発生時はトイレ用の水にと備えています。後は携帯電話など充電が出来ない時に電話番号やメールアドレスがわからなくならないためにノートに家族や親しい人の住所氏名電話番号をメモしてあります
あき	子供と出先で災害にあった時の避難場所を決めておいた。そのまま食べられる保存食をおいておく。ラップや紙皿のストック。
すぎ	フリーズドライのみそ汁を多種大量にストックしています。1袋で塩気と水分と野菜が摂取できるし、日常でも使えるので賞味期限の心配も少ない。非常食を常食するのもアリかと。非常時にお湯がなくても水で戻せるのもいい。
紫芽乃	水や食料、卓上コンロ用のガスボンベや懐中電灯用の乾電池の備蓄をしたり、ブルーシートを用意しておくなど、基本的なこと。あとは地域の防災訓練には必ず参加するようにしています。
いわたん	スリッパを寝室に 夜は常夜灯をつけておきラジオはスマホで聴けるようにしています
さきつちよ	トイレトペーパー。非常用トイレセット。マスク。コンタクトレンズ。水。お茶。カップラーメン。ガラスに強いと言われていて、手袋。など、備えています。家族で別々になった時は下駄箱のドアの裏に紙とペンでメモをし、貼り付ける事にはしていますが、いざその災害に遭った時に冷静な判断ができるか、まだ子供も小さいので、どこまで出来るのか不安です。
zzr	背の高い家具は置かない、置くときは軽いものにするか固定をしっかりするというのを徹底しています。水やグッズの備蓄はあるのですが食料の備蓄は少なく少し不安なので、見直しをやっているところです。また、キャンプはそういう備えにもうってつけなので、訓練がてらやるようにしています。
あおかいみくちち	趣味が(ファミリー)キャンプなので、妻にはもしもの時の防災道具と言って 少しずつ道具を増やしています。子供達には、キャンプを通じて テントの建て方、火の起こし方、どんな所でも寝れる様(笑)遊びながら教えています。
ともぞー	キャッシュレス化が進んでいて私もほぼキャッシュレス生活ですが停電など万一に備えて小銭や現金を非常用に用意しています。

綾小路	普段コンタクトレンズなので、古い眼鏡を非難袋、会社、持ち歩いてるカバンに入れてます。万が一の時目が見えないと困るので。
ちいちゃん	最近家族で各自緊急時に備える防災グッズを集めています！女子用と男子用に分けてます。乾パンも少しずつ集めています！
かなえちゃん	家具の固定、台所の冷蔵庫は固定しているが、電子レンジは構造上無理です。他に 飲料水と簡易てんと、簡易トイレ等頑張っ て用意していますが、使わなくても良いことを祈ります。
ゆれママ	私は熊本地震を経験しています。その際、運が良かったのか地域的に建物は被害が最小限で済みました。電気も通っておりオール 電化だったため特に困らず済みそうだなと思っていた矢先、水道水が濁ってきて、飲料が出来なくなりました。熊本は地下水が豊 富で美味しい水が出てくるのでそれが飲めなくなり、買って飲むと言う概念が無く備蓄もしていなく本当に困りました。それから、 水は常にストックし、お風呂も次沸かすまで溜めて取っておくようにしています。水は本当に生活に欠かせないと痛感しています。
ちいさん	一般的な乾パンや防災用のレトルトやランタンなどの他に、サランラップや耐熱ビニール、固まるトイレ、水 20×6 本の箱を人数 分と、お米を 10 キロ置いてあります。普段のお米がなくなれば、備蓄用の米から使い、また買い足します。あと、避難場所は数カ 所、家族で把握してあります。
いっちゃん	我が家は一戸建て住宅なので、庭にベンチボックスを置いて、その中に 5 日分の水、食料、ブルーシート、テント、ペットの食料、 軍手、ランタン、大きいビニール袋などを置いています。 家の中はもし何かあっても、逃げる時はペットと少量の持ち物しか持ち出せないと思うので、外に避難袋ならぬ避難箱を置いてい ます。
ケイト	自宅サロンをしているため、いざという時のために、どうお客様を守るか、どう避難させるかをシミュレーションしています。また、 サロン内に発電機も用意し、お客様が不安にならないよう対策しています。また、不安症なこともあり、自宅では水はもち ろん、食材も常に予備を用意しています。また、電気ガスが止まった時のことを考えて、カセットコンロを用意しています。高層 階に住んでいて、小型犬を飼っているので、逃げやすいようにリュックに犬を入れて逃げられるように、日頃からリュックなど に入るのに慣れさせています。
りん	防災リュックは最低限必要なものを詰めてすぐ逃げ出せる一次持ち出し用と、安全が確認出来てから避難生活で使う生活に必要な 荷物や食糧を入れてある二次持ち出し用に分けています。2 歳半の娘とは地震の時は机に隠れたり、防災頭巾をかぶって避難する 練習をしています。あまり意味はわかっていないかもしれませんが、初めて被らせると嫌がるので慣らしておかないといけないの で効果はあるかと思えます。住む場所はバザードマップを確認して決めました。南海トラフ巨大地震が来ると言われていて万が一 を想定してある程度の対策をしているつもりではありますが、この準備が役に立つ来る日が来ないように祈るばかりです。
さらしょうママ	九州から引っ越してきて早 4 年になりますが、まだまだ近所でも知らないところばかりで、慣れない土地です。お出掛けがてら、 散歩がてらに、身近にある避難所や海拔何メートルか、比較的安全そうな場所などを確認するようにしています。小さい子ども も 2 人おり、身寄りが近くにいない為、いざと言うときは私にしか子どもは守れない！と思い、まずはその土地を知ることが大切だ と思っています。あとは、防災速報のアプリや市の防災メールに登録し活用することで、タイムリーに情報が受け取れるようにし ています。
安寿	玄関に避難リュックを置いてあります。時々中身をチェック。先日、イベントで、公衆電話の使い方を教えてくれるブースがあり、 大人の私達は不思議に思いましたが、子供は公衆電話なんて、触った事が無いし、勿論使い方もある訳無く、この時初めて触る良 い機会になりました。
ixy	モバイル充電器×4 台に分けて、スマホ 12 回充電確保。飲料水 12 リットルストック。保存食約 3 日分ストック。これらを定期的 に交換備蓄しています。
そうた	防災散歩をしました。学校までの道や、公園やお店の避難場所と、あぶなそうな場所の確認をしました。家具を固定します。
さくら	災害物品や非常食は、家族の誕生日月（3 月、6 月、9 月、12 月）に年 4 回見直し、賞味期限をチェックしてローリングストック してます。幼児がいるので衣服やオムツなど最低限のサイズや季節にあった服装も揃えてます。それらを運びやすいようにスーツ ケースに入れて重くても引いて運べるように工夫してます。浴槽の水は、次使うまで残して非常時のトイレなどに使える水として 備え、普段持ち歩くバッグには災害の備えとしてキャンディー、ラムネなど糖分、鏡、スカーフを持ち歩くようにしてます。また ウォーターサーバーとペットボトルの水を非常時の水として使えるよう 30L は常に常備、トイレトーパー、マスクなどの日用 品もある程度備蓄してます。また年 1 回地域の防災訓練への参加、自宅では災害時に使える料理実践（ビニール袋でご飯、皿を汚 さない工夫など）も試してます。
しろみ	登山用のバッグを人数分用意して、中に乾パンなどの非常食や水、携帯ラジオや携帯トイレなどを常備して直ぐに取り出せる場所 に置いてあります。紙と鉛筆は声が出せない時に使う用に、スリッパは足場が悪い所を歩く用に入れてあります。年末に 1 度賞味 期限を見直して、切れていたものはその日のおやつにしています！笑
makko	幼児が 2 人いるので、災害が起こってはなればなれになった時に名前や住所、血液型、アレルギー、家族での待ち合わせ場所を書 いたカード(首からかける)を玄関に置いています。
ななせ	子供が生まれてから防災を考えるようになりました。登山用リュックに非常食、水、携帯トイレ、オムツ、サランラップ、懐中電 灯などいれています。主人には笑われましたが深く考えすぎてしまい痛み止めの薬もしっかりいれています。
つーじー大好きちゃん	我が家は子供が多いので万が一に備えて気軽に使える薄手の毛布を 15 枚程用意しています。毛布は敷いたり掛けたりできるので 便利かなと思つてのことです。そして折り畳みの給水バッグ用意しています。
	ベッド横に 1 人ずつ防災リュックを置いてあります。中身は数日分の食品、水分、アルコール食毒等の衛生グッズが入っています。 その他には家中に懐中電灯と日持ちする食品、保存用の水を用意しています。どこが崩れ、どこが守られるかわからないので、色々 なところに置くことにしています。
まぼちゃん	我が家ではキャンプによく行つるので、キャンプ道具を玄関の収納に入れている！火（ガスボンベ）水、寝袋、ランプ、防災グ ッズはすぐ取り出せます！あとは赤ちゃんの防災グッズも買わないといけないかなと思っています！

みー	中学生と小学生の子供がいます。子供と別行動の日は、もし大きな地震とかあったら、近くの小学校で待ち合わせねと声をかけたりにしています。末っ子の強い要望で、昨年秋には太陽光で充電するパネルと手回しラジオを買いました。
テイク	0次避難1次避難、2次避難と分けて用意してます。0次は普段から持ち歩くバックの中に、ポータブル充電器、水筒(飲み物)、グミや飴、笛、を必ず入れて持ち歩きます。1次は、命を守る為に必要最低限のモノを持って逃げる場合のモノです。0次の物に加えて、水や応急セット、軽食などです。2次は落ち着いてから取りに帰った際にすぐ持ち出せるように準備してます。食料を中心に用意してます。我が家は9人家族なので、それぞれリュックに自分の物を用意させてます。着替えやオムツ、コンパクトテント、レジャーシートは夏場車が高温になっても心配の無いモノなどを車の中に保管してます。
うえさん	4歳と3ヶ月の子供2人が居るためすぐ持ち出せる場所に防災リュックを2つ用意してます。1つには子供達の服・オムツ・お菓子・ご飯・水・他防災用品を入れ優先的に持っていけるように…2つ目は大人の服・ご飯など防災用品を入れて用意してます。寝袋・電池・インスタントラーメン・水・キャンドルなども備蓄してます
イモシン	家具はナイロンベルトで固定してあります。お風呂の残り湯は流さずとっておきます。車の燃料が半分になると満タンに給油します。
もつにゃん	子供が生まれてからは、意識して防災グッズ、非常食を備えました。家族の事は家族で！と思い、ローリングストックもしていません。6歳の娘も保育園で、防災について学んだり、防災訓練等しているので、何かあったらここに集合ね！と言ったり、非常バックにはこれが入っているからと教えています。防災靴の中身も半年に一回見直して常備えるようにはしています。
ともとも	うちにはもうすぐ1歳になる娘がいます。なので、玄關に用意してある防災リュックの中にはオムツやミルク、ベビーフードなど娘の防災グッズも準備してあります。ただ、娘の成長に伴い、必要なオムツのサイズやミルクの量などが変わって行くので、2ヶ月に1回は防災リュックの中身を確認や入れ替えをするように意識しています。娘が生まれる前は「自分は大丈夫。」という気持ちで特に防災の備えはしていませんでしたが、娘が出来たことにより「娘が困らないように」と考えるようになり、防災への意識を高める良いきっかけになったなと感じています。
しあわせまる	子どもが4人の我が家はまず食料！日持ちがする物を買って足しながら賞味期限の早いものから食べる生活とダンボールトイレを常備しています。災害がない事を祈りつつ、万が一にはどうするかを家族で話す機会も作っています。
しゅうまいママ	少しですが避難用品をいれたリュックサックを家族人数分用意しています。5年保存可能な野菜ジュースなどの避難時に不足しそうなものをと用意しています。こどもの成長とともに中身を見直さなきゃいけないなあと感じたり、リュックをしまっている場所がクローゼットの中なので、もう少し簡単に取り出せる場所に変えたほうがいだろうなあと感じています。
よっさん	家には2人だけですので1、非常食と水は常に常備と定期的な入れ替えを実施。2、寝室にはスリッパを常備(もし足下にガラス等があった場合)3、ラジオと懐中電灯はいつでも使えるようにおいてあります。
りんりんリング	防災イベントがあったら参加して、自分にできそうなことを取り入れるようにしています。ローリングストックや、避難用リュックの中身を自分で考えて用意したりしています。また、ランプやコンロ、ロープの作り方など、少ない荷物で応用できる方法をメモして、リュックに入れていきます。
カズたん	私が聴覚障がい者なので、SNSなどで直ぐに連絡を取れるようにしたり、近所の付き合いも大事にし、避難場所をお互いに決めたりしています。
Kiyo	僕は、親が用意してくれていると思っているので、あまり、用意してません。手回しで出来る、スマホの充電器ぐらいです。ラジオもついています。しっかりしてなくて、すみません。これを機会に、考えてみます。
いにしへ	ペットボトルの水とカセットコンロ。台湾の大地震経験者に、カセットコンロで湯を沸かしてカップラーメンを食べたというのを聞いて。あったかいものを飲んだり食べたりするとホッとするのはと思います。
てっちゃん	災害のあった時の家族の待ち合わせ場所は、近くの小学校。毎時に入付付近で待ち合わせする。小学校が被災していたら、我が家の前。と、決めています。
いつも笑顔で	避難袋やリュックに非常食などを入れて一箇所にまとめてあります。ペットボトルの水もあります。その他、飲み終わった2リットルのペットボトルに水道水を入れてトイレに置いてあります。最近では、生協で非常食セットを一箱買いました。今回のマスク不足で、もしかしてと思いリュックを開けてみたら数枚ありました。リュックを用意した時に入れておいたみたいです。
ヒデッチ	日頃持ち歩く家の鍵に、細身の笛とLEDライトを付けています。災害時閉じ込められた時に声を出すのは体力の消耗になるので、笛は必須。ライトもあると安心だし、日常でもとても便利です。
つぼ	防災士の資格を持つ高校生です。私がやっている対策について、お話しします。1、空になった炭酸飲料のペットボトルに、水を入れて、トイレに置いてあります。なぜなら、水があれば、水洗トイレが使える可能性があるからです。2、枕元に、3点セットを置いてあります。3点セットとは、運動靴、懐中電灯、ホイッスルのことです。運動靴を置く理由は、避難するときに足をけがをしないようにするためです。懐中電灯を置く理由は、停電した場合に安全に避難するためです。ホイッスルを置く理由は、声を出さずに助けを呼べるからです。
ももっち	水は2リットルのペットボトルを20本くらい。あとは水のタンク2つ。水は必要なのでまだ足りないかとも思っています。娘が学校からもらってきた防災メモに載っているグッズをちょこっとづつ集めています。自分では気づかないものも載っていてありがたいです。あとは食べ物ですが、缶詰、レトルト物を買いたしたりしてます。また、置き場所を1階ではなく2階にしないといけないなと思っています。1階だとつぶれてしまったらみんな駄目になっちゃいますから。

mayu	<p>私の家庭で取り組んでいる事</p> <p>①非常食や水、日用品の備蓄</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族に食物アレルギーの子がいるので、子供が食べられる非常食を用意。非常時の炊き出しが食べられないので、多めに備蓄しています。必要な時に必ず私がいるとは限らないので、子供が食べられる物、食べられないものがわかるようにシールを貼って家族が見てもわかるようにしています。 ・日用品の備蓄は、トイレトペーパーやティッシュなどを備蓄に入れていたので、デマによるトイレトペーパーの売り切れにも慌てることなく対応できました。 <p>②ママは防災士！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合格したばかりですが、防災の知識を習得するために防災士の資格を取得しました！勉強していると、子供たちも興味をもってくれて、家族の防災力がUPしたように感じました！
ぴのこ	<p>家と車の中に非常持ち出し袋を用意しています。</p> <p>中身は3/11頃と9/1頃の年2回見直して、ローリングストックを心掛けています。</p>
いちこ	<p>旦那さまが神戸地震の被災者なので、一通りの防災関係は用意してあるつもりです。ひとつはお風呂の残り湯は翌日入るときまで残してあります。入る前に抜いて洗って溜める感じです。火事が怖かったとのこと。</p>
ちゃとら	<p>1人用テント。避難先でプライベート空間が作れ 着替えをする時 簡易トイレを使ったりするのに役立ちます</p>