



トップ > ライフスタイル > 9月は防災月間！我が家の防災用品 100均でもいろいろ揃います



9月は防災月間！我が家の防災用品 100均でもいろいろ揃います

2021/09/12



山岡さくら

元片づけ苦手なずぼら主婦・整理収納アドバイザー。子なし夫婦。100均に詳しく、キッチン収納が得意です もっと見る>>

ずぼら整理収納アドバイザーの山岡さくらです。

9月1日は防災の日。

そして最近では9月が防災月間というも広まってきました。

地震や水害など、普段から災害に備えておくための準備や見直しをするのに、意識が高まる良い機会ですね。

我が家では毎年3月と9月、2回見直しをしています。

この時期なら絶対に忘れないから。

そして2回にすることで、長期保存の食品ではなくても賞味期限切れを防ぐことができるから。

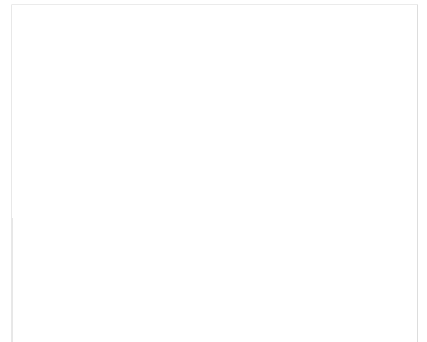
今年も2回目、9月の見直しをしています。

玄関は1次持ち出し非常用リュック

非常用持ち出しグッズは2段階に分けておくのが良いそうです。

1次は命を守るために必要なもの。

家にいることが危険な状態の時に、さっと持って外に飛び出せるようにしておくものです。



山岡さくらの記事一覧



イライラ爆発！置き配メッセージを貼ってみた

ライフスタイル
2025-06-13



そろそろ準備OK？日焼けも冷房も100均アームカバーでまるっと対策！

ライフスタイル
2025-05-29



【セリア】110円のおしゃれなクリアスタンプ発見

ライフスタイル
2025-05-20



これで探さない・忘れない 3COINSのスマホショルダーが私の相棒に

ライフスタイル
2025-05-12



ミニチュア好きが一目ぼれ！3COINSのミニカメラは見た目以上の実力派

ライフスタイル
2025-04-22

もっと見る

RANKING ライフスタイルランキング



【ダイソー】冷蔵庫の空いているスペースを有効活用！食品収納ボックスが...

ここママ

PR

香りある暮らしを実現、京都のセンスが詰まったアイテム

Think LOCAL

ランキングをもっと見る

CATEGORIES

お金	ビューティー
リビング	ライフスタイル

だから我が家では玄関に、2人分に分けてリュックを置いてあります。



シューズボックスの1番下の段が置き場所です

●1次持ち出し、何入れる？

家族構成や年齢などによって多少中身は変わってくると思います。ただ、あんまり重くなりすぎるととっさに持って逃げるのができないので、持って（背負って）走れるくらいの重さにしておくのが良さそうです。

私の方の中身が下の写真。



実はこの中身、かなり100均でそろえています。

★がついているものが100均。
シート類は1年に1回くらい買い替えて新しいものと交換。
食品は賞味期限、カイロも使用期限のタイミングで入れ替えます。

家事	わたしのこと
ライター一覧	記事ランキング

WRITER RANKING 人気のライター

- 1位
ここママ
- 2位
シンプルストウた
- 3位
ママ
- 4位
菅智香
- 5位
おこめ

[ライター一覧へ](#)

HOT WORDS

人気のキーワード

貯金/貯蓄

収納

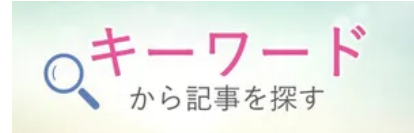
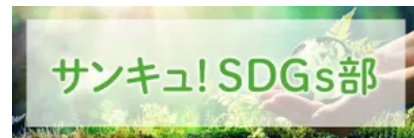
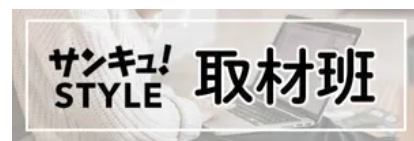
料理/レシピ/作り方

暮らし方/ライフスタイル

節約/やりくり

スイーツ

RECOMMEND 注目のライター



サンキュ!
2026年3月号
発売中!

最新号の特集一覧と、立ち読み、プレゼント応募はこちらから。
定期購読・電子版・ネット書店販売も。



New!

とりあえず情報収集ができて、とりあえず飲食も1日くらいならなんとかなる。
そんなレベルのものがリュックに入っています。

2次持ち出しは寝室クローゼット



● 普段使わないキャリーバッグに

からっぽのまま収納しておくには、場所も取ってもったいないキャリーバッグ。
その中に2次持ち出しグッズを入れてあります。

2次持ち出しは、避難所へ行くときに持っていくもの。
当面の避難生活をできるために必要なものです。

キャリーバッグに入っていれば少々重くても持ち運びもしやすいので便利。
旅行で使いたいときは中身を出して入れ替えて、使い終わったらまた戻せばOKです。

最新号をチェック



FOLLOW US!



こちら★が100均で買ったもの。
元々家にあったものも加えたり、消耗品は普段使っているものをローリングストックにしたり。

食品もあえて長期保存のものはあまり持っていません。
見直しのタイミングで入れ替えて、食べちゃいます。
※食べなれたものの方が味もわかっているし、安心！

●クローゼット奥には重いものやかさばるもの



キャスター付きのワゴンの奥に、無印良品のポリプロピレンケースに入れたものもおいています。

下が重い水。



上から見てすぐわかるように、賞味期限はキャップに

上には軽いけどかさばるものを。



寝袋はヒラキで購入しましたが、今はダイソーでも入手できますね。

パズルマットは床が硬いと体が痛くなりそうなので、つなげる枚数で広さを調整できるのが良いかなと思っています。

折りたたみイス、ブランケットは家にあったものですが、普段使うわけではないので、防災グッズに加えています。

100均の消耗品やアウトドア用品が使える！

消耗品は100均で買っているという方も多いと思います。非常時にも使えるものがたくさんそろっているのので、必要なものを普段使うものにプラスして買って、使いながら買い足していくローリングストックがオススメです。

最近アウトドア用品もかなり増えました。
屋外で使えるアウトドア用品は非常時にも役立つものがいろいろ。
キャンプなどはしない、という方でも100均で買えるなら手軽に入手できるかな、と思います。
せっかく買うならベランダやお庭でおうちキャンプをしてみるのも楽しいかも♡

今回は見直しついでに我が家の非常用グッズをご紹介します。
これ以外にも、食品やカセットコンロなどはキッチンに置いています。
もちろん食品はローリングストック。

特別なものを用意しなくても、食べながら、飲みながら、使いながら。
消費しながら買い足していけば、負担なく備蓄することができます。
長期保存できてしまうと、かえって安心して見直しを忘れがちならずばら主婦だからこそ、この方法が向いていました。

思い出したタイミングでぜひ見直ししてみてくださいね。

・記事を書いたのは・・・山岡さくら
整理収納アドバイザー。

片づけが苦手だった経験を活かし、セミナーやお客様のお宅でのサポート作業などを行っています。プチプラシンプル収納で生活しやすいお部屋作りをご提案しています。

Instagram (アカウント名 : smiley_life_sakura)

ブログ

サンキュ！STYLEライターへのメディア掲載依頼・お仕事に関するお問い合わせはこちらまで

メディア掲載依頼・お仕事に関する

✉ お問い合わせ



関連するキーワード

クローゼット

100均/100円

無印良品

サンキュ！で紹介された記事

我が家の防災

★玄関の整え方

山岡さくら

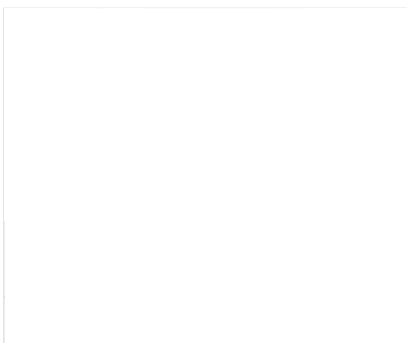
◀ 前の記事

ずばら主婦が実践するキッチンのキレイキープ術…

次の記事 ▶

【大掃除】毎年恒例9月スタートだから年末はの…

記事一覧へ



サンキュ!

サンキュ! STYLE

サンキュ! アンバサダー

[お問い合わせ](#) [広告掲載](#) [利用規約](#) [利用者情報の取り扱いについて](#)
本サイトに掲載されている記事・写真・イラスト等のコンテンツの無断転載を禁じます。

© ARIGATO CORPORATION. ALL RIGHTS RESERVED. [会社案内](#) [個人情報保護への取り組みについて](#)