

災害の直接の被害以外の問題認識

避難所の収容能力は十分か？

南街1丁目～6丁目までの住民の避難場所として考えられる避難所

施設名	所在地	有効面積 (㎡)	収容人数 (人)	備蓄庫
第二中学校	南街 3-60-4	1,601	969	○
第二小学校	南街 3-61-2	1,955	1,183	○
南街市民センター	南街 5-32	563	341	
			2,493	

南街1丁目～6丁目までの住民数

約 7,500人

2021年6月11日現在：民生・児童委員資料)

東大和市全体の避難所収容能力と住民数

24,718人 : 約85,000人

避難所収容能力は、近隣対象地域の 約 1 / 3 程度

(参考) 東大和市防災計画(令和6年度)
市全体での想定避難者数 約8,000人

備蓄もこの数を想定
!?

災害時避難所となる各避難所の収容可能面積及び人数
東大和市災害時避難所一覧 (東大和市HP)

(◎は中学校区内の拠点施設)

地区別	施設名	所在地	避難所有効面積 (㎡)		収容人数 (人)	備蓄庫
			普通教室等	体育館		
第一中学校区	◎第一中学校	奈良橋 3-530	1,402	1,043	1,481	○
	第一小学校	奈良橋 4-573	1,472	411	1,141	
	第四小学校	狭山 5-1038	1,536	434	1,193	○
	奈良橋市民センター	奈良橋 4-600	788	-	477	
	狭山公民館	狭山 3-1344-1	254	-	153	○
	小 計				4,445	人
第二中学校区	◎第二中学校	南街 3-60-4	1,115	486	969	○
	第二小学校	南街 3-61-2	1,536	419	1,183	
	南街市民センター	南街 5-32	563	-	341	
	向原市民センター	向原 3-10	917	-	555	
	小 計				3,048	人
第三中学校区	◎第三中学校	仲原 2-7	1,536	538	1,256	○
	第三小学校	清原 4-1312-2	1,536	424	1,186	○
	第五小学校	向原 1-11	1,792	423	1,342	○
	第六小学校	仲原 1-5-1	1,344	431	1,075	
	清原市民センター	清原 4-1	485	-	293	
	新堀地区会館	新堀 3-6-1	237	-	143	
	小 計				5,295	人
第四中学校区	◎第四中学校	立野 2-6-2	1,344	527	1,133	○
	第八小学校	立野 3-1255	1,536	422	1,185	○
	第十小学校	上北台 3-399	1,443	520	1,189	○
	都立東大和南高校	桜が丘 3-44-8	645	1,188	1,110	
	都立東大和高校	中央 3-945	622	977	968	
	上北台市民センター	上北台 2-865-9	839	-	508	
	桜が丘市民センター	桜が丘 3-44-13	456	-	276	
	市民体育館	桜が丘 2-167-13	-	2,376	1,440	○
	中央公民館	中央 3-930	956	-	579	
	小 計				8,388	人
第五中学校区	◎第五中学校	芋窪 5-1119	1,088	518	972	○
	第七小学校	芋窪 5-1171	1,664	418	1,261	○
	第九小学校	蔵敷 2-546	1,152	507	1,005	○
	蔵敷公民館	蔵敷 2-337	229	-	138	○
	郷土博物館	奈良橋 1-260-2	274	-	166	
	小 計				3,542	人
合 計					24,718	人

“避難所へ行くと命が縮む” !?

避難所の生活環境等の問題

避難所での生活における不満

目指してはいる（たぶん）

スフィア基準（抜粋）

- ①生活空間の広さ（「たたみ二畳」 当たり2人など）
- ②避難所内の温度（自分にあった温度調節ができないなど）
- ③明るさの問題（完全消灯ができないなど）
- ④音の問題（避難者同士の話し声など）
- ⑤においの問題（空気がこもるなど）
- ⑥風呂の問題（使い勝手の悪さなど）
- ⑦トイレの問題（汚れなど）
簡易トイレの備蓄は？
使い方を指導している？
- ⑧その他の設備（生活用備品の不足など）
- ⑨プライバシーの確保（着替えなど）

項目	基準
居住スペース	1人当たり最低3.5㎡（畳2枚程度）のスペース 天井が少なくとも2mある
し尿管理	初期は50人につきトイレ1基 中期は20人につきトイレ1基 簡易トイレの備蓄は？ 女性用と男性用のトイレの割合 3:1 生活空間とトイレの距離は50m以内 トイレは内側から施錠でき、照明がある
衛生促進	避難者が必要な衛生用品を必要な時に入手できる 子ども用のおまるやオムツを入手できる
給水	50人につき入浴施設1か所 100人につき洗濯機1台
食料支援	公平な食糧配給 配給の予定を事前に知らせている 要配慮者を優先して配給している

「新潟県中越地震 山古志村民対象アンケート調査より」
（福島大学 永幡幸司ら、「避難所における生活環境の問題とストレスとの関係について」）

スフィア基準：人道憲章と人道支援における最低基準

熊本地震での災害関連死者数は直接死者数の約4倍（217名）になり、
その内70歳以上が約8割（※）東日本大震災では66歳以上が約9割
（毎日新聞2017年4月11日、2020年11月24日閲覧）

避難所における女性に対する配慮は？？

女性の困難は、環境要因だけが影響しているのではない！！

・更衣室、授乳室のプライバシー確保

生活動線への配慮や男女別ゾーニングの不備が困難さを増大させる

・備蓄品配布のやり方
下着、生理用品などの配布場所が

**物資等を配布する方法
も丁寧に考えておく必
要があり、男女別の窓
口設置などは必須とな
る**

・トイレのカギ、照明

トイレ問題は深刻

**備蓄品の個別対応が難しいければ
事前にそうした準備の周知を行
なっておくべき**

避難所運営での役割分担 に対するバイアスを無くす

女性ばかり食事
づくりするなんて・・・

サイズが合わない・・・
でも男性には言いづらいな

哺乳瓶はあるけど
乳首が欲しいのよね

(埼玉県男女共同参画推進センターホームページ、2018年12月21日閲覧)

蓑田氏資料（危機管理士）

参考 東大和市の「福祉避難所」（障がいをもつ方などの避難所）

東大和市「指定避難所」のゾーニングは感染症対策のみ

＜ゾーニングの考え方＞

ゾーニングごとに生活エリアだけでなく、建物入口、トイレ、階段も分ける

ゾーン	使用者	使用エリア	対応職員	対応職員の服装
陽性者	陽性者(自宅療養者)	校舎内の専用ゾーン (青：Aゾーン)	ゾーン専従者 (看護職)	ガウン、マスク、ゴム手袋、フェイスシールド
濃厚接触者	濃厚接触者	校舎内の専用ゾーン (緑：Bゾーン)	ゾーン専従者	
発病者等	発病、倦怠感等感染疑いがある避難者	校舎内の専用ゾーン (赤：Cゾーン)	ゾーン専従者	
妊産婦 乳幼児世帯	妊産婦・乳幼児世帯	校舎内の専用ゾーン (ピンク：Dゾーン)	一般避難者対応職員	マスク、ゴム手袋
一般避難者	高齢者、障がい者含む	体育館(Eゾーン) 校舎の空スペース等		



- 障がい者を配慮したゾーニングは（現状）無い
- 「福祉避難所」開設には時間がかかる!?



二次避難所（福祉避難所）とは

指定避難所に避難した人のうち高齢者、障害者などでかつ指定避難所での生活が困難と判断された方が避難できる場所です。市では、耐震、耐火、鉄筋構造等を備えた社会福祉施設15か所を指定しています。

福祉避難所 所在地（防災マップから読取ったもの）

	施設名	地区
1	ほっと支援センター いもくぼ	芋窪（三）
2	向台老人ホーム	芋窪（三）
3	プラチナヴィラ東大和	芋窪（六）
4	風の樹	蔵敷（三）
5	メディカルケアハウス玉川上水	桜が丘（四）
6	はーとふる	桜が丘（二）
7	さくら苑	桜が丘（二）
8	やまと苑	狭山（二）
9	在宅サービスセンターむこうはら	向原（三）
10	ほっと支援センター きよはら	清原（一）

「福祉避難所」 開設時期や避難所環境への配慮は期待できない

避難者へのサポーターは避難者自身で帯同手配が原則（と思われる）

やっぱり

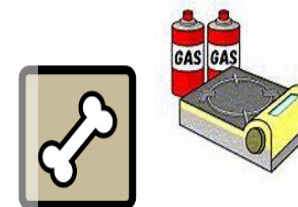
在宅避難（自助）から被災生活を考える方が現実的



- 日常備蓄（ローリングストック）
- 高齢者、障がい者、乳幼児、子ども、女性などそれぞれ個別に必要なもの

- ヘルパーさん（ヘルパーさんを必要とする方）
- 薬（＋お薬手帳）
- 人工呼吸器のバッテリー
- オムツ（大人用、乳幼児用）
- いつものミルク
- 生理用品

...



ペット用品
Pets Goods



「自助」最小限の行動ガイド
[1] 火を出さない
[2] 家具を転倒させない
[3] 日常備蓄
[4] トイレの備え

[3] 日常備蓄 「在宅避難」への備え

① ライフライン停止への備え

日常時々使いながら上下水・電気・ガス停止に備える

② 生活への備え

食料品・水・日用品の「日常備蓄」

「日常備蓄」(ローリングストック)とは？

- ★ 食べなれた物、好きな物を多めに買ってストック。
- ★ 賞味期限の近い順に食べていき、減った分を補充すれば良いだけ。
- ★ 冷蔵庫は食料品備蓄庫
一般家庭は1～2週間の買い置きがあるとされている。
7日～10日分は備蓄したい。

冷凍庫・冷蔵庫



食品庫



年に一回（例えば9月防災の日）点検することが大切

日常備蓄リスト（「東京備蓄ナビ」を参照）

参考モデル： 高齢者（女性） 1人 東京備蓄ナビでは3日分の備蓄量 ➡ 3倍程度（9日分）を推奨します。

1/3

①ライフライン停止への備え（9日分程度） 定期的に使用確認を行う							<参考> 東京備蓄ナビ（3日分）	
品目 （■項目は必須）	数量	補足説明	置場所			数量	補足説明	
			食品庫 まわり	台所 冷蔵庫	寝室 他			
■ 簡易トイレ	45回分	5回 x 1人 x 9日（これ以上多めに備蓄を推奨）	○		○	15回分	5回／人・日が目安	
■ 懐中電灯	2	家族の人数分。停電時点灯する足元灯も便利。	○	○		－		
■ 乾電池（単1～単4）	適量	(例) 単1：4個、単2：4個、単3：20個、単4：30個	○			適量		
■ 足元灯	適量	1、2 階合計4台設置		○	○	－		
□ 手回し充電式などのラジオ	1台	ソーラバッテリー式など	○			1 台		
■ カセットコンロ	1台	電気，ガスが不通のときの調理に便利。	○			1台		
■ カセットボンベ（※1）	12本	4/3本 x 1台 x 9日	○			4本	4/3本／日・1台につき	
■ 携帯用予備バッテリー（※2）	1式	電池式、充電用ケーブル	○			適量		
□ 非常時伝言サービス	各人	NTT伝言サービスへの登録	－	－	－	－		
□ LEDランタン	1台	足元灯・懐中電灯で代用	○			最低3台		

実際に使ってみる。
・カセットコンロを使う
・非常時伝言サービス

(※1)

カセットガス（缶）の状態を確認し…

変形・サビがある場合
危険なので
使用せず廃棄

風通しのよい屋外で、ボンベの先をコンクリなどに押し当てて中身を空にして捨てます

特に問題がない場合
目安は7年です

<備蓄本数> **大人1人の場合**

コンロの使い方		
沸騰したお湯 で温める レトルト惣菜 パックごはん (1日3回)	温かい 飲み物 250cc (1日3回)	殺菌・洗浄 のための お湯を沸かす (1日3回)
0.4本	0.1本	0.2本

(0.7本／1人・日)

(※2)



	②生活への備え（9日分程度）						＜参考＞東京備蓄ナビ（3日分）	
	品目 （■項目は必須）	数量	補足説明	置場所			数量	補足説明
				食品庫 まわり	台所 冷蔵庫	寝室 他		
食品	☐ 無洗米	－	レトルトご飯で代用	－		－	2kg	
	■ レトルトご飯	27食	3食×1人×9日	○			9食	
	☐ 乾麺、即席麺 など	9パック	（※）取り敢えず東京備蓄ナビに3倍した	○			3パック	
	■ 缶詰	9缶	サバの味噌煮、野菜など（※）	○			3缶	
	☐ レトルト食品	適量	カレーなど。日常食べているものの在庫少々		○		3個	
	☐ 乾物、フリーズドライ食品	適量	シリアルなど	○	○		適量	
	■ 野菜ジュース	12本	（※） 補充する際は箱買い（24本入り）	○			3本	
	■ 水	27L	3L×1人×9日（1Lのペットボトル×27本が便利？）	○			9L	3L×1人×3日
	☐ お茶などの飲み物	9本	甘酒・豆乳・オーツミルク等、補充する際は箱買い	○			3本	
	☐ チーズ・プロテインバー	適量	朝食用のチーズ少々		○		1パック	
	■ 菓子類	適量	日常のおやつ		○		3パック	
	■ 栄養補助食品	1袋	シリアル大きい袋	○	○		3箱	
	☐ 調味料	適宜			○		適宜	
	☐							
衛生 用品	■ 常備薬・市販薬	必要量				○	1箱	？
	☐ 除菌ウェットティッシュ	90枚		○			30枚	
	☐ アルコールスプレー	3本		○			1本	
	■ マスク	9枚	防寒用としても重要。	○	○		3枚	
	■ 口内洗浄液	1080ml	リステリン1本(1000ml)	○			270ml	
	☐ 救急箱	適量	日常使っているもの		○		1箱	？
	■ 歯磨き用ウェットティッシュ	30枚	リステリン＋歯ブラシで代用。歯ブラシ少々の水で洗う。	○			30枚	？
	■ ウェットボディータオル	9枚	1人×9日	○			3枚	1人×3日

	②生活への備え（9日分程度）						＜参考＞東京備蓄ナビ（3日分）	
	品目 （■項目は必須）	数量	補足説明	置場所			数量	補足説明
				食品庫 まわり	台所 冷蔵庫	寝室 他		
生活 用品	■ ゴミ袋（大型・中型）	各30枚	雨具や敷物，プライバシー保護のため黒色がベター。	○			1箱	
	□ ラップ	1本	食器に敷けば洗う必要なし。身体に巻けば保温に便利	○	○		1本	
	■ 使い捨て手袋	1箱	ラテックス製など。手を洗わずに済む。1箱100枚	○	○		1箱	100組？
	□ アルミホイール	1本		○			1本	
	■ トイレトペーパー	3ロール				○	1ロール	
	■ ティッシュペーパー	5箱	0.5箱 x 1人 x 9日、トイレトペーパーでも代用	○			1箱	
	■ チャッカマン	1本	調理用や暖房器具の火おこしなどに。	○			1本	
	■ 使い捨てカイロ	36個	（※）	○			12個	
	□ 布製ガムテープ	2巻	ガラスの破片を取るときに利用	○			2巻	
	□ 軍手	6組	倒壊した家屋，散乱した家財から手を守る	○			3組	
	□ 筆記用具・メモ用紙	適量	メモ帳、ペン、マジックペン		○		－	
	□ 寝室に備蓄する運動靴	各人1足	常時寝室に置いておくと被災時便利。運動靴／スリッパ			○	－	
	□ 給水袋	2袋		○			2袋	
	■ ヘルメット	1個		○			－	
	□ ロープ（10メートル）	1式	救助，避難ばしごの代用。	○		○	－	
	□ ブルーシート	1式	被災家屋の応急処置や，屋外避難の際に便利	○			－	
	□ 大型ローソク	6本	電気がない，使えないときに長時間の明かりに。	○			－	
	□ 大型ハンカチ／風呂敷	4枚	ケガの止血などにも使える			○	－	
	□ タオル	3枚	ケガの止血などにも使える。下着の代用も。			○	－	
女性	□ マルチツール	適量	日常使っている道具あり	○			1個	？
	□ ポータブルストーブ	1台				○	1台	
	□ クーラーボックス	1個				○	1個	
	□ リュックサック	1個		○			1個	
	□ 尿もれパッド	適量				○	適量	
	■ 基礎化粧品	適量				○	適量	
高齢 者	□ 大人用おむつ	適量		－	－	－	－	
	■ 処方箋薬	適量	2週間～1か月分（医師と相談）		○	○	適量	

■ ライフライン停止への備え

① 明かり

- 懐中電灯／乾電池式ランタン／停電時自動点灯式足元灯

② スマホ用バッテリー

- 乾電池式／自動車シガレット端末／太陽電池式など
- スマホは、公助情報、ラジオ放送受信などの為にも必須

③ 排泄（詳細後述）以下はいずれも通常の便器を利用する方式

- 新聞紙＋黒ビニール袋で簡易トイレ
- 黒ビニール袋と抗菌防臭剤がセットになった簡易トイレセットもおすすめ。

④ カセットコンロ・カセットボンベ

- カセットボンベ：0.7～1.0本／人日
（調理方法等にもよるがこれが目安）
- 加熱調理して食べるが基本
- 自然解凍で食べれるものも季節により加熱した方が良さそう

**時々使ってみないと
“その時”使えないかも！**

防災グッズを実際に使ってみよう



カセットコンロ、備蓄品で
食事タイムを楽しむ

ガスと水の使用を最小限に、日常的に備蓄している食料品をおいしく食べる工夫を。食器にラップをかぶせれば、食器を汚すことはありません。



電源や明かりを確保する

スマートフォン等を充電するための最低限の電源、夜間の明かりを確保しましょう。

■ 生活への備え（食料品・水・日用品の「日常備蓄」）

1/2

① 食料

[水]

- 3L／人日（飲料水・調理用水）

[持ち歩いてそのまま食べられる物]

- 飴・チョコレート（リラックス効果大）
- ナッツ（カロリー、栄養価が高い）
- チーズ（栄養価、満足度が高い）
- ドライフルーツ（ビタミン、ミネラル豊富）

[火や水を使わなくても食べられる物]

- 冷蔵保存食（自分で調理したものなど）
- 冷凍食品（自然解凍し、そのまま食べられるもの）
- 自身で冷凍した食品（ごはん、パン、総菜など）
- 缶詰（ツナ、サバ、コンビーフ、豆、コーンなど）

[お湯を注ぐか、温める、炒めるで食べられる物]

（カセットコンロ、カセットボンベの備え必須）

- 米、餅
- レトルト（バラエティに富む）
- フリーズドライ食品（カップ麺、スープなど）
- 冷凍食品（解凍後、調理して食べる冷凍食品）

[食欲を促す菓子類]

- せんべい、羊かん、野菜・果物チップス

[栄養バランスを整える物]

- シリアル（ごろグラ など）
バランス栄養食

[災害時にもお勧めの飲み物]

（常温で長期保存できる）

- 野菜ジュース
- 甘酒、オーツミルク、豆乳など
1か月分など箱買いを推奨



② 生活用品

- 薬（常備薬、処方薬など、1週間～1か月程度多めに在庫しておく：
処方薬はかかりつけの医師に非常用の旨を説明して処方してもらう）
- 皿に張るラップ、紙皿など（洗いの節約）
- 介護用オムツ、生理用品
- すすぎの必要ない液体はみがき
- 清拭用ウェットティッシュ
- 水のいらないシャンプー
- 使い捨て懐炉、（夏の被災に備えて 扇子／うちわ）
- 消毒液（手の消毒用、机など消毒用）、アルコール入りティッシュ などなど
- トイレtpーパー
- 使い捨て手袋（ラテックス製。手を洗わずに済む）
- 軍手



常備薬も必須！
（特に高齢者、障がい者）

- お薬手帳も
- “かかりつけ薬局” アプリで
処方箋を記録しておくt便利

必要な備蓄品・数量は家族構成や住居により異なります。
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみましょう！

「東京備蓄ナビ」を検索してみてください。

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



<自然解凍で食べれる冷凍食品>



[冷凍] Delcy スーパースイートコーン 自然解凍

Delcy

¥2,490 ¥2,689

1セット(250g×4袋)



[冷凍] Delcy きざみオクラ

Delcy

¥1,990~ ¥2,149~

1セット(150g×4袋)



[冷凍] Delcy 塩あじえだまめ 400g

日本アクセス

¥2,390~ ¥2,581~

1箱(400g×4個)



スポンサー

【常備用】温めずに食べられるカレー職人 中辛 3食パック×5個(常温保存/非常食/備蓄/ローリングストック/レトルト/レンジ対応)

★★★★☆ ~ 641

過去1か月で50点以上購入されました

¥2,043 (¥409/個)



[冷凍] Delcy カットほうれん草 もりもりパック 470g

日本アクセス

¥2,590 ¥2,797 1箱(470g×4個)



[冷凍] Delcy ブロッコリー もりもりパック 360g

日本アクセス

¥2,590~ ¥2,797~

1箱(360g×4個)



[冷凍] ニチレイフーズ ささみブロッコリー 260g

ニチレイフーズ

¥3,990~ ¥4,309~

1箱(260g×6個)

持ち歩き用（買い物など外出先で被災することの備え）

＜防災ポーチに入れるもの＞

モバイルバッテリー



LEDライト
& ホイッスル



携帯トイレ



非常食



チョコレート、キャラメル、
シリアルバー等

現金



常備薬も必須！
(特に高齢者、障がい者)



＜防災ポーチに入れると便利＞

携帯ラジオ



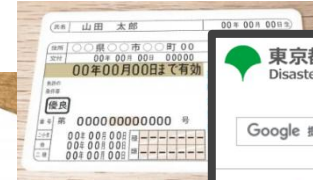
アルミブランケット



ウェットティッシュ



身分証明書（コピー）



絆創膏



メモ用紙+ペン
避難時の連絡先
家族との連絡用



マスク



(帰宅困難者に対する支援)
スマホで見れるようにしておく

東京都防災ホームページ
Disaster Prevention Information

Language メニュー

Google 提供 検索

現在位置: トップページ > 知ろう・学ぼう・防災知識 > 災害時の行動 > 帰宅困難者に対する支援

帰宅困難者に対する支援

外出時に災害が発生し、徒歩での帰宅が困難な方に対して、地域ができる支援策が整備されつつあります。その一部をご紹介します。

災害時帰宅支援ステーションとは

徒歩による帰宅者に対する支援の一環として、島しょを除く全都立学校及び東京武道館を災害時帰宅支援ステーションとして

コンビニエンスストア
ファミリーマート

コンビニエンスストア
セブンイレブン

コンビニエンスストア
ローソン

コンビニエンスストア
ミニストップ

コンビニエンスストア
ファミリーマート

bousai.metro.tokyo.lg.jp

猛暑の中被災した時の備えもしておきたい！

< 1 > 電源を備え、エアコン／扇風機等を使う

① 発電機



ホンダ(Honda)発電機 エネポ EU9iGB
900VA

ブランド: Honda(ホンダ)
4.2 ★★★★★ 221個の評価

¥104,897 税込



※カセットボンベは別売りです。



東邦金属工業カセットボ
ンベ シャトル 3本組

★★★★★ 58
¥608

定格出力:	乾燥質量:	使用燃料:	連続運転時間:
900 VA	19.5 kg	カセット ボンベ 2本	最大 約2.2時間

900W

カセット2本

約2時間

<参考> 定格消費電力

- ・電子レンジ 600W
- ・IHヒーター (中火: 500~1,000W)
- ・冷蔵庫 350W~800W

(注)

- (1) 東邦製カセットボンベは通常の
卓上コンロ(例えば岩谷)には
使用できない。
- (2) 岩谷製カセットボンベは、安全基準
の問題からこの発電機には使用で
きない。

価格は変動しますのでご確認ください

「太陽光発電」にしておけば、防災力大幅向上

(個人的には、「ペロブスカイト太陽電池」に期待。低価格化
・軽量化を期待)

② ポータブル電源 (バッテリー)



Anker Solix C800 Portable Power Station with
Anker Solix PS100 Compact Portable Solar Panel
768Whポータブル電源と100Wソーラーパネルセット
AC充電58分 定格出力1200W キャンプライト搭載 大
容量 高出力 長寿命10年 A3コピー用紙サイズ 高効率
IP67防塵防水 アウトドア 防災

¥135,900 税込



Jackery ポータブル電源 1000 New 1070Wh 業界トップの軽
さとコンパクトボディ 1時間満充電 リン酸鉄 10年長寿命 定格
出力1500W 瞬間最大3000W 防災 家庭用 アウトドア用 車中泊
UPS機能 アプリ遠隔操作 純正弦波 AC100V 50Hz/60Hz対応

¥76,890 税込

※車のカーチャージャーで充電できる
(車のガソリンも日常備蓄の一つ)

＜2＞ 冷感衣類（バッテリー使用）



¥5,980 税込

[TIWOUN] 空調作業服 ベスト 【2025暴風ファン & 30000mAh大容量バッテリー】 空調ウェア 作業服 冷却服 3D循環送風 3段階風量調節可

＜3＞ 冷感衣類（バッテリー不要）



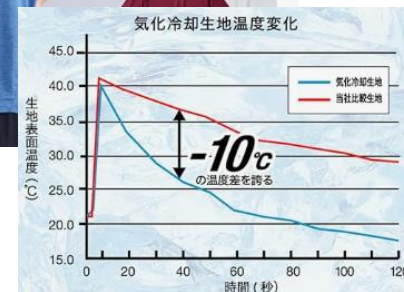
¥5,478

[STEAD] 冷感アイスポンチョ | 熱中症対策 スポーツ観戦 夏フェス 屋外イベント 冷感タオル UVカット 超軽量 ポケットダブル

ポンチョ／シャツを濡らして着る。気化熱で冷感。



¥1,980 税込



【TVで話題沸騰の冷感Tシャツ】ワークマン 氷撃冷感 -10℃半袖 Tシャツ マイナス10度 tシャツ グレー 3L サイズ 商品番号1810 管理番号 21810 workman 冷感Tシャツ ヒョウゲキレイカン 接触冷感 吸水速乾 抗菌消臭 UVカット アウトドア ドライブ スポーツ 登山 グレー 3L

※ もちろんユニクロのエアリズムでいい。