

本当に役に立つ持ち出し袋の「中身は」

大地震や火災、台風などの災害が起こった際、最優先すべきは『命』です。自分や家族を守るためにも、日ごろから準備しておきたいのが「非常用持ち出し袋」です。

非常用持ち出し袋の中身は、それぞれ自分や家族にとって必要なものを準備することが重要とされていますが、本当に役に立つものを、今一度見直してください。



これだけは入れておきたいものは？

非常用持ち出し袋を準備しようにも何を入れておけばよいのかわからないという方や、すでに常備していても中に何が入っているかよくわからない方に、これだけは入れておきたい物を「NHKあさイチ」が水害にあわれた方179人にアンケートをした結果は下記のとおりでしたので参考にしてください。

非常用持ち出し袋の中

1位	食料（菓子含む）	152人	6位	乾電池	64人
2位	水	111人	7位	レジ袋	56人
3位	タオル	99人	7位	携帯トイレ	56人
4位	懐中電灯	86人	9位	生理用品	54人
5位	軍手	69人	10位	ラジオ	47人

「NHKあさイチから引用」

非常用持ち出し袋の中身は！

非常用持ち出し袋は、避難行動をとる際、素早く取り出せて身軽に持ち運びができるよう必要最低限の持ち物に絞らなければなりません。

しかも、救助活動が開始されるまでの数日間、袋の中のもので命をつなぐといった役割も持っています。

自分と家族の命と生活を守るためには、非常用持ち出し袋に最低これだけは入れておきたいものとは？



命を守る



食料・飲み物
防寒グッズ
マスク+消毒液
薬

生活を守る



モバイルバッテリー
生理用品
下着
現金
ヘッドライト

何役にもなる優れもの

次のようなものを用意しておくと思外の様々な状況にも対応ができますので、忘れずに用意してください。

タオル	→	体をふく / 体を冷やす / 敷物 雑巾 / 止血 / 包帯など
ラップ	→	皿 / 防寒 / 止血など
レジ袋	→	ごみ入れ / トイレ / 水を運ぶ ポンチョ / 防寒など
ゴミ袋	→	

「防災だより NO. 11」

発行日：令和4年8月

発行者：大矢知地区自主防災協議会

- ・食料品や飲料水は必需品ですが、詰め込みすぎるとかさばり、袋が重くなるため必要量を見極めることが大切です。
- ・食料品は自分の好みのものが一つでもあるといいです。

- ・どこにいても災害状況を逐一チェックできるスマホの電源として、モバイルバッテリーがあると安心です。
- ・現金はコンビニが使える場合に役立ったり、小銭があると公衆電話が使えたりするので、用意しておくといいです。
- ・小さな子供には、避難所などでの時間をつぶせるように、簡単な玩具やお絵かきセットなどがあるといいです。

定期的な見直しを

非常用持ち出し袋はいざというときに、必要な中身をきちんと揃えておくことが重要です。

季節によって中身が違って来るので、定期的に見直す必要があります。



在宅避難のための「準備」

大きな災害が起きた後、必ずしも避難所にいることだけがいいとは言えません。もし、自宅の建物が無事で、周囲の安全を確認し滞在することができるのなら、自宅で避難生活を送るといった選択肢もあります。我が家を安全な避難所にするときのことを考え、準備をしておくことはとても大切です。

在宅避難とは

在宅避難とは、災害が起きた時に「そのまま家にいること」ではありません。災害の状況に応じて、自宅に倒壊や浸水といった危険がない場合に避難所に行かず自宅で生活する方法です。



人口の多い地区の避難所では避難者全員を収容するのが困難な場合があります。コロナ禍では密を避ける必要がある場合などから収容人数に制限を設けています。また、避難所での生活には、プライバシーの確保など様々な問題が生じることから在宅避難などをとする人が増えています。

在宅避難に欠かせないもの

大規模な災害が発生すると、ライフラインが被害を受け、物資の供給が遅れてしまう恐れがあります。そういった事態を踏まえ、備蓄品の目安はまずは「3日分」を目標にします。また、復旧に時間がかかり、流通が機能しない場合を想定すると、「1週間分」の備蓄に努める必要があります。

備蓄品 水

まずは水の確保が重要です。飲料、歯磨きなど最低限の生活用として、1人1日あたり、30ℓの水の備蓄を目安とします。

在宅避難に備えて、7日間分 210ℓを目安にして家族分を備蓄する。3人家族であれば、1週間で必要な水の量は約 630ℓです。

○ 水はペットボトルでの備蓄が便利！

水はペットボトルでの備蓄が扱いやすく便利です。ペットボトルはまとめて備蓄しやすい2ℓのものと、持ち運びしやすい500mlのものを混ぜて備蓄しておきます。



備蓄品 食料

食料は普段食べるものを多めに購入し、消費したら買い足す「ローリングストック法」で備蓄します。

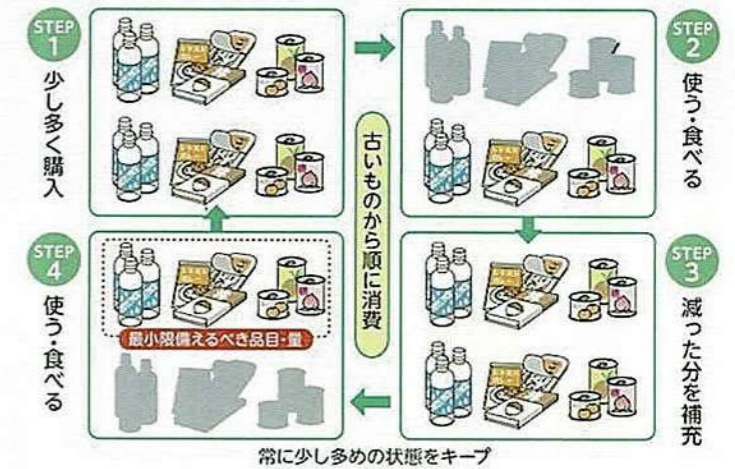
災害時の食材の活用法

1～2日目 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

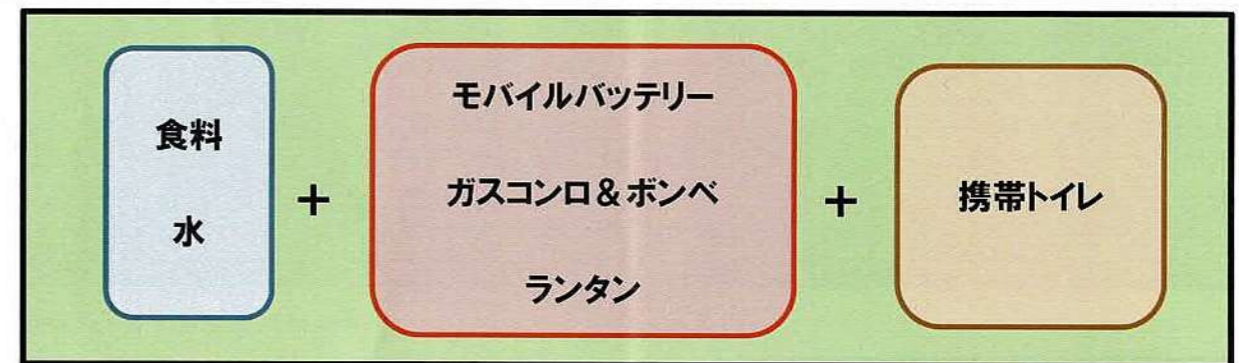
まず冷蔵庫や冷凍庫の中で傷みやすいものから食べます。

3～7日目 缶詰やレトルト食品等を活用

4日目頃になると、冷蔵庫の食材がなくなってきます。乾麺やレトルト食品を日頃から備え、不足しがちなビタミンや食物繊維を摂取します。



家の備蓄『これだけは置いておきたい』



- カセットコンロがあるとコンロで調理ができ、温かい食べ物を食べることができます。特に冬場では大変貴重な資材です。
- 携帯トイレは、おおきく分けて凝固剤タイプと吸収シートタイプがありますが、家での備えでは凝固剤タイプが便利です。目安は1人1日5回、1週間分で35回分の備蓄が必要です。排泄後、凝固剤をポリ袋に入れるとすぐに固まります。ニオイが漏れないように携帯トイレを十分に縛り、蓋付きのバケツなどに捨てます。