



防災ポーチ(0次の備え)

災害はいつ起こるかわからないため、最低限は常に携帯しておくで安心です。

そこで便利なのが「防災ポーチ」を作ることです。

自宅や避難所まで移動するために必要な防災グッズをまとめたポーチを作り、外出するときは必ずカバンにポーチをいれておきます。しかし、防災ポーチは自宅から避難する防災リュックとは違い、仕事や学校で使う物や、買い物の荷物と一緒に携帯しなければいけないため、あれもこれもと全部持つのは現実的に厳しいです。

自分のライフスタイルに合わせて負担にならずに携帯できる重さ・大きさに収めるのが大切です。

防災ポーチのように日頃から持ち歩きたい最低限の防災用品を「0次の備え」といいます。

他にも、1次の備えや2次の備えがあります。

◎0次の備え：常に持ち歩きたい最低限の防災用品（防災ポーチなど）

◎1次の備え：災害後3日間避難生活をおくるための防災用品（防災リュックなど）

◎2次の備え：災害から長期間避難生活をおくるための防災用品（自宅保管の食料や生活用品など）

①ポケットに収まる防災ポーチにしたい場合

・キーホルダーサイズのライト ・ホイッスル ・予備の電池 ・圧縮タオル

ライトはスマホで代用できると思うかもしれませんが、バッテリーの消耗が激しいためライトを持つことをおすすめします。夜間は出歩かない人でも、エレベーターや地下鉄など日光が届かない場所は意外とあります。

ライトとホイッスルはすぐに使えるようにカラビナにまとめてポーチの外側につけたり、カバンやベルト通しにつけると便利です。ポーチには予備の電池と圧縮タオルを入れます。

②小さい防災ポーチにしたい場合（①にプラスして準備したい物）

・飴や氷砂糖 ・絆創膏 ・マスク ・除菌ティッシュ ・ビニール袋

飴や氷砂糖がベタベタするのが気になる時は、ポーチを保冷機能付きの物にするのがおすすめです。

ビニール袋はゴミ袋として使えるので、災害時以外にも便利です。

③中くらいの防災ポーチにしたい場合（①②にプラスして準備したい物）

・モバイルバッテリーとケーブル ・救急セット（絆創膏、常備薬など） ・手ぬぐい、バンドナ
・エマージェンシーブランケット（極薄素材で作られた防風・防寒・防水シート） ・歯磨きシート
・携帯トイレ ・筆記用具、メモ

エマージェンシーブランケットは一度使うと畳みなおしても元の大きさには戻らない商品が多いため、試しに使ってみたい人は注意してください。

これらはあくまで目安です。自分で使いやすく安心できる防災ポーチになるよう、工夫してください。

例えば女性なら生理用品、コンタクトの人は予備の眼鏡、寒い時期にはカイロ、公衆電話で使う時の小銭などです。また、普段から持ち歩いている物は省き、そこに入らない物を防災ポーチに入れると軽量化できます。

防災ポーチは一度作って終わりではありません。破損・故障がないかの確認、食べ物の賞味期限の確認、季節に合わせた変更など、定期的な更新が必要です。

また、一番避けなければならないのは**せっかく作った防災ポーチを邪魔に思って携帯しなくなる事**です。

毎日欠かさず携帯するため、防災だと身構えずに楽しく作っていきましょう！