



防災リュック(1次の備え)

9月1日は「防災の日」です。この機会に家族の安否の確認方法や備蓄品、非常持ち出し品のチェックなどを再確認してみましょう。今回は1次の備えである「防災リュック」についてご紹介します。

避難所で2、3日過ごすための備えとなると色々と言ひまいたくありますが、荷物が重いせいで逃げ遅れた、なんて事があってはいけません。実際に背負って歩いてみて、無理のない重さに調整しましょう。

★防災リュック(非常持ち出し袋)は、1人ひとつを用意しましょう★

家族でも、年齢や健康状態などによって必要な物が変わります。成人男性用、成人女性用、子供用、高齢者用など、1人ひとつずつ用意しましょう。

【飲食料】

◎水 500mlのペットボトル(夏は2本、冬は1本を目安に入れておきましょう。)

◎食料① カロリーメイトなどのそのまま食べられる物 ◎食料② チョコレートや飴などの心が落ち着く物

【装備】

◎ヘルメット ◎笛(ホイッスル) ◎軍手 ◎懐中電灯 ◎雨具 ◎眼鏡またはコンタクトレンズ

◎季節に合った衣類(水に濡れたら必ず着替える) ◎下着 ◎靴下(冬は厚手の物)

【道具】

◎万能ナイフ(缶切り、ハサミなど) ◎ガムテープ(何かを固定したり、掲示を貼り付けたり、何かと重宝します)

【情報収集用】

◎携帯ラジオ ◎予備の乾電池 ◎携帯電話・スマホの充電器 ◎身分証明書のコピー(健康保険証など)

◎筆記用具(油性マジックもあると、伝言を掲示する際に便利)

◎現金・テレホンカード(10円玉・100円玉を多めに)

◎手帳やノート(避難所での情報の記録の他、日記をつける事で心を落ち着かせる効果もあります。家族の写真を挟んだり、連絡先などを書いておくと役に立つことも！)

【救急】

◎救急薬品(絆創膏・包帯など) ◎常用している薬(1週間分を目安に) ◎お薬手帳

【衛生】

◎マスク ◎消毒液 ◎簡易トイレ ◎ウエットティッシュ・ティッシュペーパー ◎水がいないシャンプー

◎携帯用ハブラシ・マウスウォッシュ

【防寒】

◎使い捨てカイロ ◎アルミブランケット



上記は一例です。これらを参考に、個人で各家庭に合ったものを用意することが大切です。

例えば ①小さい子供のいる家庭⇒ミルク、哺乳瓶、オムツ、おもちゃ、好きなお菓子(消費期限に注意)

②女性⇒生理用品、スキンケア用品、髪止めのゴム、リップクリーム

③高齢者のいる家庭⇒大人用のオムツ、入れ歯洗浄剤、杖

防災グッズを1から買い揃えるのが大変な場合は、市販の防災リュックを購入するのも手です。この場合は中身を確認し、必要のない物が入っている場合は外して、ほかに必要なものに入れ替えておくことも大切です。季節によっても必要な物は変わるので、少なくとも年に2回、衣替えのタイミングでチェックするのがオススメです！