

災害用非常

持ち出し袋を作ろう!!

大地震や津波などで、緊急に避難する必要があるとき、この「非常持ち出し袋」があるのと無いのでは、避難時間やその後の避難生活に大きな差が出ることは間違いないでしょう。災害に備えて各家庭で非常持ち出し袋を作成・準備しておきましょう。

でも、何を入れておけばいいのでしょうか。どういう入れ物で、どのくらいの量が適当なのでしょう。以下に例を示しますので、参考にしてください。

① ナップザックが基本

避難時には、両手が使えないことが重要です。非常持ち出し物品を入れる袋は、両手の使用できるナップザックが基本と考えてください。容量は20ℓから30ℓ程度で防水機能があれば言うことなしです。

全体の重量の目安は、個人差もありますが、おおむね成人男性15kg、成人女性10kg、子ども5〜6kg程度とされています。

います。

② 中身の内容は「足し算」ではなく、「引き算」

災害時の携行品は極限まで軽量化されている必要があります。欲張って何でもかんでも袋に詰め込んでしまうと、必要以上に重くなるばかりか、費用もかさむし、整理が難しく、実際に使用するとき混乱をきたします。

必要最低限のものを備蓄するように心がけましょう。

③ 3日間乗り切ろう

災害復旧・救援活動開始までの数日間を自足できるように!! 救援活動が開始されるまで何日かかるかは分かりませんが、目安として最低3日間を乗り切るための備蓄であると、割り切りましょう。

以上、「ナップザックに必要な最低限で3日分」の持ち出し袋を作りましょう。

ですが肝心の中身は何を入れればよいのでしょうか?

- ① 飲料水 一人1日最低3ℓ 3日分=9ℓ
- ② 保存食 簡単につくれて栄養価の高いものがいいいでしょう。
- ③ 懐中電灯 暗闇は恐怖をあおります。予備電池も忘れずに。
- ④ 携帯ラジオ 正確な情報の入手は災害時の命綱です。
- ⑤ カセットコンロ アウトドア用の軽量コンパクトな物がいいいでしょう。
- ⑥ 毛布 かさばるので、緊急用のアルミシートが適しています。
- ⑦ 軍手 災害時にはケガを防止することも重要です。
- ⑧ 食器 アウトドア用の金属性の食器が重宝します。
- ⑨ ラップ 多用途に使えます。お皿にしいて食事をすれば、節水できます。
- ⑩ ポリ袋 様々な用途に使用できます。
- ⑪ タオル 通常の使い方のほかケガをしたときにも使えるし、丸めて枕にもできます。隙間に入れておくと重宝します。
- ⑫ 工具 ナイフやドライバーなどがセットされているマルチツールが便利です。
- ⑬ ウェットティッシュ 衛生状態をある程度維持することは重要です。
- ⑭ 替えの下着、Tシャツ 着の身着のまま避難した場合であれば重宝します。
- ⑮ 常備薬・カットバン 医療機関がパンクしている可能性があります。
- ⑯ 通帳、印鑑、重要書類、身分証明書、現金、貴重品
大規模災害が発生すると、避難後に空き巣が入る事例が多くあります。必ず持ち出せるようにしておきましょう。



以上、代表的な非常持ち出し物品を列挙しました。できる限りかさばらない、軽量なものを選ぶことが重要です。このほかに、家族構成によって必要なものは変わりますので、よく検討して取りそろえるようにしましょう。

また、避難時にもう一つ重要なものが靴です。避難時にすぐに履けるように、常に玄関は整理しておきましょう。

もし、非常持ち出し袋に少しの余裕があれば、文庫本やトランプを入れておくことをお勧めします。避難生活中に何もすることがないと、思考が悪い方向へ傾きがちです。大きな災害を乗り切るには何より強靭な精神力が必要です。トランプをしたり、文庫本を読むことによつて、心がリフレッシュし、災害を乗り切る力が湧いてくるかもしれません。しかし、この非常持ち出し袋は、最低限の物を用意して大規模災害の3日間を乗り切るためのものです。この袋のほかに家庭に飲料水や保存食などを備蓄しておくことも忘れないようにしてください。