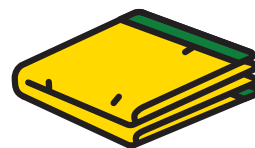




非常時持ち出し袋には、 3つの袋が必要!?

東日本大震災は、東京や横浜にたくさんの数の帰宅困難者を生み出しました。歩道は歩いて帰宅しようとする人々で大渋滞となり、学校や駅の構内など一部の公共施設が帰宅困難者のための待機場所として提供されました。また自宅が遠く、会社に留まり一夜を明かした人たちもいました。こうした経験により、私たちは3つのタイプの非常時持ち出し袋を準備する必要があることを学びました。帰宅困難に直面した時のための「普段から持ち歩くもの」、従来の「家に置いておくもの」、そして会社で被災し、宿泊せざるを得なくなった時のための「会社に置いておくもの」の3つです。「家に置いておくもの」は、乳幼児や高齢者がいるご家庭ならば、必要なものが増えます。家族構成やそれぞれの事情にあわせて追加してください。





普段から持ち歩くもの



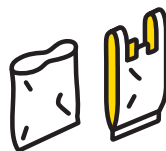
携帯ラジオ

被災直後の正確な情報収集のための必需品。



ヘッドライト

イザという時、夜も両手が空くことが重要。



ポリ袋・レジ袋

応急手当の手袋代わりや携帯トイレのゴミ袋として。



充電器式バッテリー

携帯電話やパソコンでの安否確認や情報収集に必須。



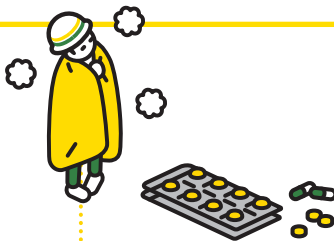
ウェットティッシュ

断水になると手が洗えなくなります。できれば除菌タイプのものを。



エマージェンシーブランケット

駅の構内や体育館などで宿泊する際の防寒用に。



常備薬

必要な薬がすぐに手に入るとは限りません。



水

まさに命の水です。各自で最低限確保を。



携帯トイレ

断水と帰宅困難者で公衆トイレは利用不能。



帰宅支援マップ

スマートフォンのデジタルマップでも。



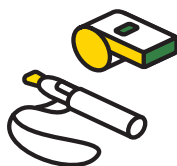
マスク

家の倒壊などで舞っている粉塵から身を守るために。



非常食 (チョコ・飴など)

被災直後のコンビニの食品棚は空っぽ。



ホイッスル

閉じ込められた時、助けを呼ぶのに必要。



大判ハンカチ

マスク、包帯、止血帯、など多用途に使用可。



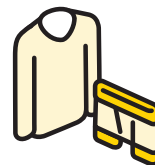


会社においておくもの



電池交換式バッテリー・乾電池

家族との安否確認をするのに、スマホや携帯電話の電源は必須です。停電に備え、電池交換式のバッテリーを電池と一緒に備えておきましょう。



下着

停電で冷暖房が止まってしまった場合、夏はこまめに着替えを、冬は重ね着をして暖をとりましょう。



常備薬

必要な薬がすぐに手に入るとは限りません。数日分は会社に置いておきましょう。



歯ブラシ・液体ハミガキ

口の中の衛生は健康に影響します。水ですすがなくてもよい液体ハミガキがオススメ。



非常食・水

非常食と飲料水は、会社だけでなく個人でも備えておけばさらに安心です。



レインコート

電車が止まっていれば、徒歩で帰ることも。防雨・防風・防塵の必需品。



エマージェンシーブランケット

会社の備蓄品の中に毛布がない場合に有効です。静音タイプのもを選びましょう。



ヘッドライト

停電になれば社内はまっくら。懐中電灯よりも両手が空くヘッドライトの方が安心。



ヘルメット

折りたたみ式のヘルメットならば場所をとりません。



歩きやすい靴

徒歩で帰ることを想定して、スニーカーなど歩きやすい靴を置いておきましょう。



携帯トイレ

体の健康を維持するために、排泄は我慢しないことが大切。



家に置いておくもの #1



現金

お札だけでなく小銭も
公衆電話用に準備を。



通帳・印鑑・カード

通帳と印鑑はセット
での準備が重要。



ポリ袋 (大、中、小各数枚ずつ)

調理、水の運搬、サバイバル
トイレづくり、など多用途に
使えて便利。



新聞紙

紙食器やサバイバルトイレを
作る際に活躍する多機能グッズ。
朝刊1週間分のストックを。



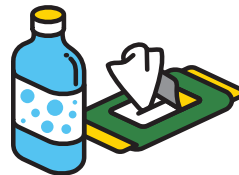
ラップ

食器に敷いて使えば洗う水を
節約できます。ロングタイプ
のものを多めに備えて。



体ふき ウェットタオル

背中までふける大きさなので
一人で清拭できます。



口腔ケア用 ウェットティッシュ 液体ハミガキ

うがい・手洗い・
口腔ケアが健康の基本。



電池交換式バッテリー

スマホやPCから情報を
とるために、必ず電源は用意。



携帯ラジオ

停電する可能性の高い被災
地での情報収集のために。



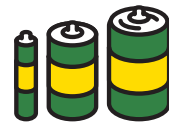
ヘッドライト

夜間の救助活動の際など
に有効。ぜひ家族全員分を。



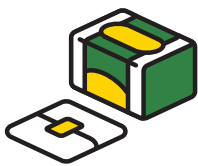
ランタン

リビング、キッチン、
トイレに1台ずつ用意。



乾電池

携帯ラジオ、バッテリー
などの予備電源として。



生理用品

洗濯ができない時、着替
えない時にも使えます。



革手袋

軍手では、がれきで
怪我をすることも。
より丈夫な革手袋を。



大判ハンカチ(タオル)

マスクの代わりや
応急手当に使えます。



レインコート

防雨・防風・防塵の
必需品。子ども用も
備えておきましょう。



家に置いておくもの #2



エマージェンシー ブランケット

避難所に十分な毛布があるとは限りません。



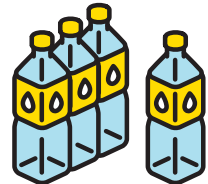
携帯トイレ

水洗トイレが使えない場合は、まず携帯トイレを。



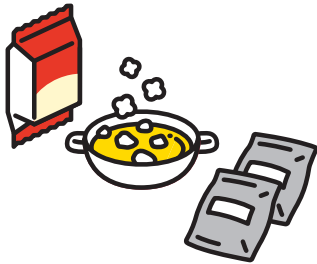
救急セットお薬手帳

被災地では薬品が不足気味。各家庭で十分に準備を。



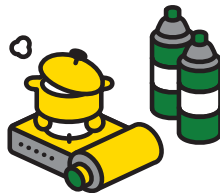
水 (1日2リットル ×7日分×家族分)

家族全員の飲料水分として。生活用水は風呂の水を。



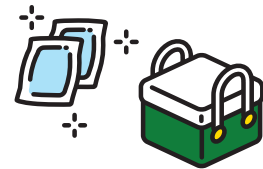
非常食

腹持ちがよくおいしいレトルト食品やフリーズドライ食品を。



カセットコンロ カセットボンベ

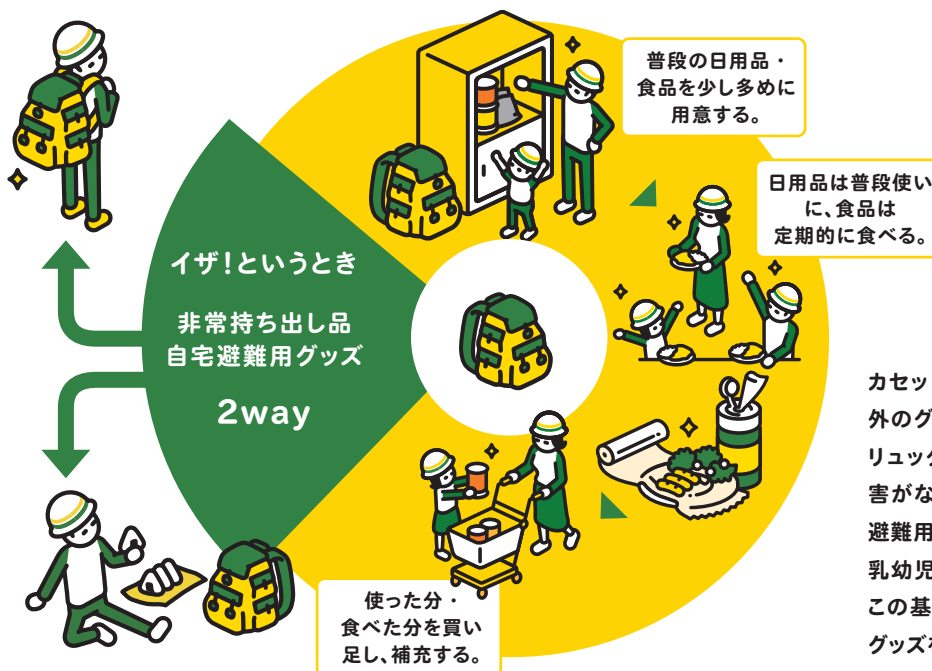
温かい食事の必需品。ボンベ1本で約60分使用できます。



クーラーボックス (保冷剤も合わせて)

クーラーボックスに食材を入れて保存を。

◎ 自宅避難用と持ち出し用のグッズ



カセットコンロとカセットボンベ以外のグッズはすぐ持ち出せるよう、リュックに入れておき、自宅に被害がなく生活できる場合は、自宅避難用グッズとして活用します。乳幼児や高齢者がいるご家庭は、この基本グッズに次ページ以降のグッズを足しておきましょう。



家に置いておくもの 乳幼児がいるご家庭



おむつ

サイズのあったものをローリングストック法で多めに備蓄。



おしりふき

かぶれ防止に。赤ちゃんのおしり以外にも拭くことができます。



粉ミルク

ストレスで母乳が出なくなってしまうこともあります。



使い捨て哺乳瓶

地震の揺れで割れてしまったり、十分な洗浄ができないことも考えられます。使い捨ての瓶が便利。



水筒

避難所などではお湯が手に入りにくくなります。飲料用やミルク用にいつも用意しておきましょう。



母子手帳

保険証や診察券のコピーも入れておいて。災害後の診察に必要なこともあります。



おもちゃ・絵本

子どもの気持ちを落ち着かせるためにもお気に入りのものを。



抱っこひも

両手を空けて安全に避難しましょう。使い慣れた抱っこひもをいつも身近に用意。



おやつ

支援物資の中にお菓子があっても、乳幼児用のものはほとんどありません。



爪切り

手に入りにくい子ども用爪切り。衛生のためにもリュックに入れておきましょう。



子ども用の靴

子どもの足に合った靴はほぼ手に入りません。つらい状況でも、外で遊べるように必ず用意。



家に置いておくもの お年寄りがいるご家庭



大人用おむつ 失禁パッド

大人用おむつはなかなか手に入りにくいもの。下着が替えられない時などは失禁パッドが便利。



携帯用杖

災害時は特に足場が悪くなります。名前などはしっかり書いておきましょう。



おかゆなどの 食べやすい非常食

ストレスで咀嚼の力が弱まり、炊き出しや支援物資が食べられないこともあります。



入れ歯の洗浄剤

口の中が不衛生だと肺炎にかかる危険性があります。洗浄剤もセットで用意。



補聴器

補聴器のような特別な器具は災害直後に手に入れるのはほぼ不可能。できればスペアを用意。



老眼鏡

目が見えないことで、さらにストレスがたまります。リュックの中に入れておきましょう。

高齢者の健康状態で必要になるものは異なりますが、
高齢者用の支援物資は手に入りにくいので、
普段の生活で必要な物は、きちんと揃えておきましょう。
また「家に置いておくグッズ」の中でも、
薬、口腔ケア用ウェットティッシュ、携帯トイレは、
高齢者の健康に大きく影響してくるため、
多めに備えておきましょう。

