

# 非常時持ち出し袋(避難1日分)の中身一覧表

令和4年8月 湖南省防災士連絡会情報提供委員会

優先順位	内容	購入先の例
1	水 500ml×3本	カインズ
	非常食(カロリーメイト, こんにゃくゼリー2袋)	ベイシア
	非常食(ビスコ缶)	カインズ
	非常食(サクマドロップス)	ダイソー
	救急セット(消毒液, 絆創膏, 包帯など)	ダイソー
	常備薬	
	携帯ラジオ	ジョーシン
	懐中電灯兼ランタン1本	ダイソー
	単3アルカリ乾電池8本	ダイソー
	単4アルカリ乾電池4本	セリア
	レインコート	ダイソー
	軍手・ロープ・笛セット	ダイソー
	ヘルメット	
	災害備蓄用ライト	ダイソー
	現金(10円硬貨を含む)	
防災リュック(ホイッスル付)	アマゾン	
2	携帯トイレ(小便5回分)	セリア
	携帯トイレ(大便1回分)	カインズ
	消臭バッグ	セリア
	ポリ袋(大)黒	ダイソー
	コンパクトタオル(圧縮タオル)	ダイソー
	使い捨て下着(1日分)	ダイソー
	保温アルミポンチョ(トイレ・着替え用)	ダイソー
	緊急簡易ブランケット	ダイソー
	大判ウェットタオル, ウェットティッシュ, トイレットペーパー	ダイソー
	カイロ	ダイソー
	不織布マスク	ダイソー
	ポリエチレン使い捨て手袋	ダイソー
	除菌スプレー	ダイソー
	乾電池式スマホ充電器, 充電コード	セリア
	非常用給水バッグ	ダイソー
	紙石鹸	ダイソー
	ボールペン, ノート, 養生テープ,マジック	ダイソー
3	歯磨きシート	ダイソー
	マウスウォッシュ	ダイソー
	エア枕, アイマスク, 耳栓, レジャーシート	ダイソー
	折りたたみスリッパ	ダイソー
	ハンディタイプの扇風機	ダイソー
	防犯ブザー	ダイソー
	湖南省防災マップ	

※この優先順位は、「優先順位1→生命維持に必要なもの 優先順位2→1日避難所で生活するのに必要なもの 優先順位3→あれば便利なもの」で分けています。

※女性、赤ちゃん、高齢者のおられる家庭では、必要に応じてご準備下さい。

## 【非常時持ち出し袋の中身全体】

総重量 7kg (持ち出し袋の平均的な目安：成人男性 15kg, 女性 10kg)



湖南省防災士連絡会情報提供委員会で選定した、「防災士が選ぶ 非常時持ち出し袋」の中身です。避難するところから避難所で1日過ごすために必要なものを、防災士から意見を集めて厳選しました。100円ショップで揃えたものがほとんどで、高い防災グッズは用意しておりません。お金をかけたくない方にも簡単に真似をしていただけます。重さも平均的な目安よりもかなり軽く抑えられました。

### 【優先順位1】 生命維持、避難に必要なグッズ

水, 非常食



水は500mlで3本(カインズ・保存5年)、非常食はビスコ缶(カインズ・保存5年)、こんにゃくゼリー2袋(ベイシア・保存1年)、カロリーメイト(ベイシア・保存1年)、サクマドロップス(ダイソー・保存1年)を用意しました。水は2Lタイプよりも飲みやすく持ち運びしやすい500mlです。

## 救急セット



避難中にケガをした場合に必要な包帯、消毒液、絆創膏を用意しました。すべてダイソーで揃えられました。

## 携帯ラジオ



携帯ラジオ (1000 円程度) をジョーシンで購入しました。災害時はラジオの情報が最も正確で速いので、かかせません。

## 懐中電灯, アルカリ乾電池



夜間に避難する時や避難所でランタンとしても使える懐中電灯 (ダイソー) と単3アルカリ乾電池8本 (ダイソー) と携帯ラジオ用に単4アルカリ乾電池4本 (セリア) を用意しました。

## レインコート、軍手・ロープ・笛セット



避難中、雨が降っている場合はレインコート（ダイソー）がいますし、避難中、倒壊した残骸をどけるのに軍手、ロープや笛（ダイソー）が必要な場面も考えられます。

## ヘルメット、災害備蓄用ライト、現金



避難中、いつどこで物が頭に落下してくるかわからないのでヘルメットを用意しました。バイクのヘルメットなど、家にあるヘルメットを利用します。災害備蓄用ライト（祭りなどで売られている折ることで光る・ダイソー）は、夜間避難するときに走行している車などに対して存在をわからせるために必要です。現金は、スマホが使えない場合に公衆電話を使うことを想定して、10円玉を主に、いくら用意しました。

## 非常時持ち出し袋



非常用持ち出し袋として「iPlus ウルトラ軽量リュック」（2000円ちょっと・アマゾン）を用意しました。コンパクトに収納できるにも関わらず、35Lの大容量で20kgの荷物を入れても破れないため、今回紹介したグッズをすべて収納することができます。防災用として、防災士おすすめのリュックとして人気があります。ホイッスルもついています

## 【優先順位 2】 1日避難所で生活するのに必要なグッズ

### 携帯トイレ (小・大)



携帯トイレは、1日の平均である、小便5回(セリア)、大便1回分(カインズ)を用意しました。小使用は尿をゼリー状に固めてくれるため、処分しやすいです。これは500ccと多めの尿にも対応しています。大使用(600円程度)は100均には売られてなかったなので、カインズの防災コーナーで購入しました。

### 消臭バッグ, ポリ袋 (大)



消臭バッグ(セリア)は、生理用品や食べ終わった食料品などのおいのきついものを捨てる際に便利です。黒のポリ袋(大)(ダイソー)は、下水管が破損していてトイレが流せない場合、便座にポリ袋をかぶせて簡易トイレとして、水の運搬用として、汚物入れの余分として活躍します。

### 圧縮タオル, 使い捨て下着, アルミポンチョ, アルミブランケット



圧縮タオル(ダイソー)は、水を含めると膨らみ、嵩張らなくて重宝します。使い捨て下着(ダイソー)は100均で用意できます。アルミポンチョ(ダイソー)は着替えや携帯トイレの目隠しに有効です。アルミブランケット(ダイソー)は、冬場に体温の保温に活躍します。

## ポリエチレン使い捨て手袋，除菌スプレー



ポリエチレン使い捨て手袋（ダイソー）と除菌スプレー（ダイソー）は、避難所でのコロナ感染対策や不衛生なものをさわる場面があり、便利に使えます。

## 乾電池式スマホ充電器，充電コード



乾電池式スマホ充電器（セリア）と充電コードは、説明書にはスマホの充電には対応していません、と書かれていますが、実際にやってみますと、3時間で充電終了していて、30%の充電ができました。電源がなくても乾電池があれば充電できし、100円でするので、備えておいて損はないと思います。

## 給水バッグ，紙石鹸



給水バッグ（ダイソー）は避難所で水の配給があった場合に重宝します。紙石鹸（ダイソー）は手指の衛生を保つためにも必要です。

養生テープ、ノート、マジック、ボールペン



災害時はライフラインが断絶する可能性があるため、避難場所などで伝言を残す場合に役立ちます。

養生テープ（ダイソー）、ノート（ダイソー）、マジック（ダイソー）、ボールペン（ダイソー）

トイレトペーパー、カイロ、ウェットティッシュ、大判ウェットタオル



トイレトペーパー（ダイソー）、カイロ（ダイソー）ウェットティッシュ（ダイソー）は避難場所が必要です。大判ウェットタオルはお風呂に入れないので、体を拭いたりするのに重宝します。

【優先順位3】 あると便利なグッズ

マウスウォッシュ、歯磨きシート



マウスウォッシュ（ダイソー）、歯磨きシート（ダイソー）は歯の衛生を守るためにも必要です。

エア枕, アイマスク, 耳栓, レジャーシート



エア枕 (ダイソー)、アイマスク (ダイソー)、耳栓 (ダイソー)、レジャーシート (ダイソー) は避難所で寝る場合にあれば非常に便利なグッズです。

ハンディタイプ 扇風機, 防犯ブザー, 防災マップ



夏場はハンディタイプの扇風機 (ダイソー) が便利ですし、避難所では犯罪が多いため、防犯ブザー (ダイソー) が必要で、避難の際には防災マップの情報が大変重宝します。