

【防災士が選ぶ～非常時持ち出し袋の中身のご紹介】

総重量 7kg (持ち出し袋の平均的な目安：成人男性 15kg, 女性 10kg) 総費用約 11,000 円



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。

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。

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。

救急セット (包帯, 消毒液, 絆創膏)



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。

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、いくらか用意しました。

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 円程度・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。

携帯トイレ



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。小便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の、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、水を含ませると膨ら
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)

トイレットペーパー, カイロ, ウェットティッシュ, 大判ウェットタオル



トイレットペーパー
(ダイソー)、カイロ
(ダイソー)ウェッ
ティッシュ(ダイソー)
は避難所で必要で
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。

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。