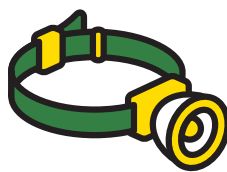




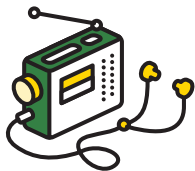
非常時持ち出し袋には、 3つの袋が必要！？

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。歩道は徒歩で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の公共施設は帰宅困難者の仮の宿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多かったようです。こうした経験により、私たちは3つ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、身に付けるもの」、会社で被災し、宿泊せざるを得なくなった時のための「会社においておくもの」、そして従来の「家庭においておくもの」の3つです。それぞれのセットの中のグッズには解説メモを付記したので、ぜひ参考にして自分だけのオリジナル防災グッズセットを準備してください。





普段から持ち歩くもの、身に付けておくもの



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。



乾電池

ラジオ、ライトの予備電源として。



充電器(手回し式・ソーラー式)

携帯電話、パソコンの補助電源として。



ハブラシ

予期せぬ急な宿泊を余儀なくされた時のために。



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

これがないと精神的ストレスは増大します。



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。



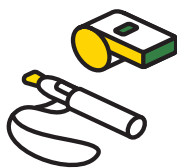
小銭 (公衆電話用)

災害時には公衆電話の方がつながりやすい。



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

どこかに閉じ込められた時、助けを呼ぶのに必要。



大判ハンカチ(タオル)

マスク、包帯、止血帯、など多用途に使用可。



歩きやすい靴

自宅や職場までの長時間の歩行に有効。



リュックタイプのカバン

自宅や職場までの長時間の歩行に有効。

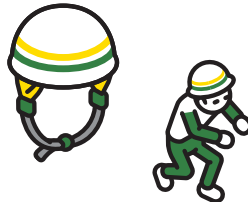


会社においておくもの



歩きやすい靴

自宅や職場までの長時間の歩行に有効。



ヘルメット

余震が続く中、屋内外での移動の際の頭の保護に。



軍手・厚手の手袋

ケガをしないための保護用に、また防寒用に。



懐中電灯

停電時の補助照明用に。電池もセットで。



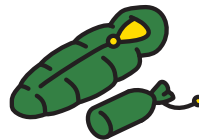
救急セット

消毒液やガーゼなど必要な物をコンパクトに。



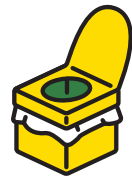
レインコート

雨の時に両手が空くように、また防寒、防塵用に。



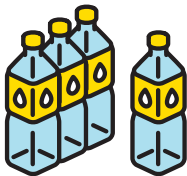
寝袋

会社での宿泊を余儀なくされた時のために。



簡易トイレ

断水により会社のトイレも利用できない可能性大。



水 (1日2リットル×3日分)

まさに命の水です。各自で必要量の準備を。



非常食 (3日分)

腹もちがよくおいしいレトルト食品などを。





非常用持ち出し袋に入れておくもの（家庭においておくもの） #1



現金

おれだけでなく小銭も
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）

応急手当、水の運搬、調
理、など多用途に有効。



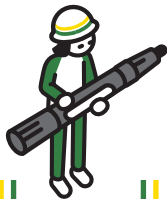
ウェットティッシュ

被災後の断水時に手を
清潔に保つために。



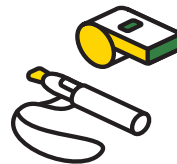
油性マジック

家族や知人にメッセージ
を残すために必要。



ガムテープ

油性マジックとセット
で使えば伝言メモに。



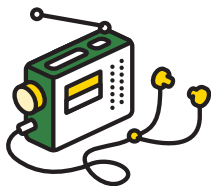
ホイッスル

救助を求めるとき、
避難所等での合図に。



ロープ

避難所に入れず屋外でテ
ントを作る際に有効。



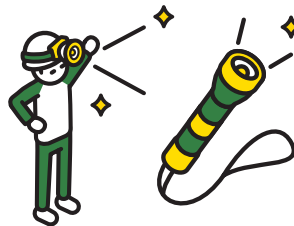
携帯ラジオ

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。



懐中電灯

停電後の自宅や避難所、仮
設トイレでの補助照明用に。



乾電池

携帯ラジオ、懐中電灯
などの予備電源として。



ヘルメット

被災地での屋外の行動
に必要。家族全員分を。



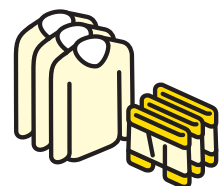
軍手・厚手の手袋

断水する被災地でケガ
をしないための必需品。



歩きやすい運動靴

ガラスが飛散する住居内で
ケガをしないよう枕元に。

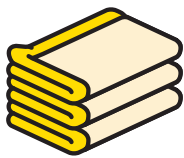


衣類

長期化する可能性の高
い避難生活に備えて。

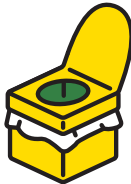


非常用持ち出し袋に入れておくもの（家庭においておくもの） #2



毛布

救助の際の担架代わりに、避難所や屋外での防寒具に。



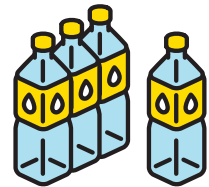
簡易トイレ

被災地でのトイレ問題は切実。多めの準備を。



救急セット

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×3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

腹もちがよくおいしいレトルト食品を。事前に試食も。



リュックサック

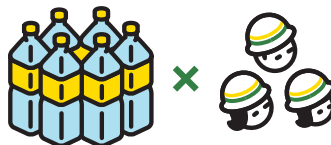
防災グッズの持ち出し袋も両手が空くように。



非常用持ち出し袋は体力に応じた重さで、寝室や玄関など複数箇所に置いておきましょう。



非常用食料として
ストックしておく
よいもの



飲料水

1人1日2リットル×
家族3日分の準備を。



レトルト食品

口に合う好みの
味の食品を。



乾物

ミネラル・繊維の
補給のために。



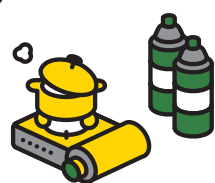
缶詰

缶切り不要の
タイプのものを。



調味料

みそや醤油で
味にアクセントを。



カセットコンロ

温かい食事のための
必需品として。



非常用持ち出し袋に入れておくもの（さらにあると便利な多機能グッズ） #3

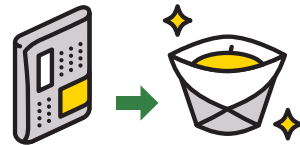


粉塵を防ぐ
マスクに

けがの
応急手当に



|| 大判ハンカチ ||

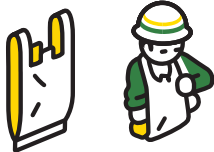


折ってビニールを
かぶせて食事に



丸めて添え木に

|| 新聞紙 ||



三角巾がわりに

けがの
応急手当に



食器にかぶせて
洗浄の水の節約に



手当時の
感染防止に



|| レジ袋 ||

|| ラップ ||



|| レインコート ||