



静岡県磐田市女性防災クラブ  
会長 木村 淑恵

## 1 すぐ出来る手軽な防災

いつ起きてもおかしくないと言われている東海地震。その地域に住む私達ですが個人・家庭・地区によって防災に対する関心度にはかなりの差が感じられます。そこで私達は「子供や家庭を守る意識の強い女性に防災を！」と考え、子育てサロン、女性や高齢者の集い、PTA講習会などで“すぐ出来る手軽な防災”をみなさんにご紹介しています。

普段皆さんがバックに入れてある物のほかにちょっと足していただけて、一番手軽で身近な「非常持出袋」になることなどを紹介しています。

私も被災地に赴いてお話を伺ったことで

1	ティッシュペーパー	19	非常用トイレ
2	ウェットティッシュ	20	呼び笛
3	ナプキン	21	ライト
4	ビニール袋	22	万能ナイフ
5	ビニール手袋	23	ルーペ
6	ビニール風呂敷(雨具の代用)	24	使い捨て下着
7	マスク(使い捨て)	25	洗面用具 (化粧品・洗髪・カミソリ等)
8	傷バン	26	筆記用具 (メモ帳・認印・住所録)
9	くすり類(目薬も)	27	セロテープ
10	除菌ジェル	28	爪切り・爪やすり
11	紙ソープ	29	耳かき
12	歯ブラシ	30	綿棒
13	ヘアブラシ(コーム)	31	・スプーン、フォーク・ 折りたたみコップ
14	髪留め(ヘアピン等)	32	爪楊枝
15	人工呼吸器用携帯マスク	33	嗜好品 (コーヒー・飴・ガム等)
16	三角巾	34	飲料
17	レスキューシート		
18	煙対策用カバー (避難時に頭に被る)		
夏 用			
虫除け・かゆみ止め・日焼け止め・冷却シート			
冬 用			
カイロ・ハンドクリーム・リップ			
子供とお出かけ用			
子供用箸・スプーン、フォーク・紙エプロン等・折り紙・ 塗り絵・色鉛筆・トランプ等			

### 私の非常持出品の例



女性塾での非常持出品の展示説明

改めて気づいたのですが、実際に被災経験をしないとそれがピンと来ないようですし、何を用意したらいいのか分からないというのが本音のようです。

## 2 非常持出品は「無くては困る物」から

外出や旅行に出かけたとき「あっ！あれを忘れた」とか「あれを持って来ればよかった」という経験はありませんか？

非常持出品と硬く考えずに、「無くて困る物」そんなものから用意をしてみたらいかがですか？

私が実際に使っている物を左の表にまとめましたのでご覧ください。

たとえば孫とお出かけには、孫の年齢に合わせた物を持っていきます。

高齢の親や妊婦、授乳中の娘と出かける時は、もし何かあったらと思いきその人に合ったものを用意することもあります。出かける場所や目的、季節、バックの大きさによって中身を変えたりしますので、防災ポーチも大中小と夏用、冬用と用意して使



私が使っている防災ポーチの中身

い分けています。

その他に水の確保は、トイレや屋外に水を入れたペットボトルを置き、雨水タンクなども用意しています。



こちらは子供対応用ポーチの中身です

冷凍庫には保冷剤の代わりにペットボトルに水を入れて凍らせています。溶けたら普通の水として使えますから。夏場はお茶などを入れて凍らせておけばお出かけに便利です。

停電に備え、誰でもわかるように乾電池不要な懐中電灯を各部屋の電気スイッチの近くに置いてありますし、部屋のドアや出入口までの通路には暗くても分かるように発光シールを貼っています。

車にも日常的に使い防災にも使えると思って積んでいるものがあります。

この他に次のセットも用意しています。

#### ・お風呂セット

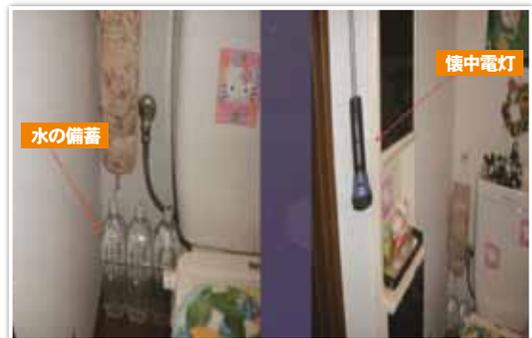
タオル、バスタオル、洗面用具、化粧用具、着替え

#### ・軽食セット

水、コーヒー（嗜好品）、アルファ米、缶入りパン、缶詰め、スナック菓子、飴

#### ・お泊りセット

急に出先で泊まっても良いように1～2日分の着替えや合羽、防寒具、ブランケット、スリッパなど。



水の備蓄

懐中電灯

トイレには非常用に水を備蓄し、懐中電灯も備えています

今回ご紹介したのは、地元の皆さんに少しでも防災に関心を持っていただこうと私自身が実践していることをご紹介しただけです。

私のように日常使えるものをちょっと変えただけでも防災が出来ると思います。ぜひ皆さんのご家庭に合った防災を心がけていただきたいと思います。

磐田市女性防災クラブでは「自分たちの地域は自分たちで守る」をモットーに防火と防災に関する活動をしています。住宅用火災警報器の電池は切れていないか、コンロの近くに燃えやすいものを置いていないか、タコ足配線になっていないか、コンセントに埃が溜まっていないか、屋外の人目のつきやすい場所に燃えやすいものを置いていないか、家庭を守る女性としてこのようなこともチェックするよう心がけています。