

「防災ポーチ」を整えましょう！

～もしもの備えできていますか～



大槻 由美さん (NPO法人とれじゃーBOX 理事長、合同会社Yutaka 代表社員)

こども会会長をきっかけに地域福祉活動に参加。2009年に防災士資格を取得。以来地域のコミュニティ防災に取り組み、特に女性・ママ視点でのコミュニティ防災を展開。2014年12月にNPO法人を設立し、コミュニティ防災分野で活動している方々の支援に領域を切り替え、福祉と防災を融合させた災害に強いまちづくり支援活動を展開中。
堺市防災会議委員、八尾市地区防災計画作成支援アドバイザー

非常持ち出しするものを選ぶときは、あなたが避難している間に
ないと困る物 を選びましょう。

→ 「あったら便利かも」ではありません。



自然災害はいろいろありますね。あなたが備えるべき災害を調べて必要な退避時間を予想しましょう。一般的な時間として、**24時間(1日)分** は想定しておきましょう。

→ ハザードマップなどを確認しましょう。

STEP 1 今から24時間前までのあなたの行動を思い出してみましょう。
どんなものを触りましたか？どこで、何をしましたか？

一度でも触れたものは、おそらくあなたにとって「ないと困る物」でしょう。

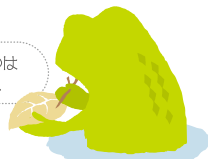
STEP 2 あなたの「ないと困る物」を書き出してみましょう。

あなたの非常持出品リストのできあがりです。
トイレ対策としてリハビリパンツ (大人用おむつ) の活用はお勧めです。

STEP 3 「あなたの非常持出品リスト」をもとに
グッズを探しにいきましょう。

Point → **1.コンパクト、軽い** **2.何通りも使い道がある**

無いと困るのは
え〜と...



普段から、防災の視点で商品棚を眺めると、いろいろな知恵と工夫を思いつくようになります。防災用品だけでなく、旅行用品、介護用品のコーナーはぜひチェックしてみてください。100円ショップ、ホームセンター、ドラッグストアにも行ってみましょう。

選ぶコツってあるのかなぁ...
防災用品ってたくさんあって
何を選んだらいいのかわからないよ...



例えば

- **手ぬぐい** 手や体をふく、頭を覆ってほこりを除ける、応急手当など。
- **風呂敷** 物を包む、運ぶ、カバー(目隠し)にしてプライバシーを守るなど。いろいろな用途で活躍します。普段使いしておくともよいでしょう。

女性向けアイテム例

- **リハビリパンツ**
- **生理用品** (ナプキン、ピタ)
- **おしりふき、おりものシート**
- **消臭袋**
- **身支度品**
(アイブロー、クレンジングシート、くしなど)
- **笛・防犯ブザー**
(身の危険があった時に周りの人に知らせるツール)
- **ペンライト** (自分の安全のため)
- **使い捨てカイロ** (冷え対策)
- **帽子** (頭を覆うもの)
- **マスク**
- **ボンチョ** (着替え対策)
- **ブラトップ**

高齢者向けアイテム例

- **老眼鏡**
- **入れ歯**
- **尿取りパット**
- **爪切り**
- **湿布薬** など

赤ちゃん連れ家庭向けアイテム例

- **液体ミルク**
- **おむつ、おしりふき**
- **消臭袋**
- **子どものお気に入りおもちゃ**
- **体をくるめる布** など

外国人向けアイテム例

- **普段食べ慣れている食品** など
(ハラル認証を受けた食材などは支援物資では入手しにくくなります。)

STEP 4 「あなたの非常持出品リスト」を再点検してみましょう。

飲料水、あなたのために処方された **薬**、携帯トイレ、LEDライト、モバイルバッテリー、現金 (小銭を含む)、家の鍵、あなたの **大切な番号メモ** などは準備しておきましょう。