

# 災害避難時

# 何持ち出す

2019年千葉県内は、台風15号に始まり、台風19号、続く大雨と未曾有の災害が続き、長期の停電や避難所生活を強いられた。

豪雨や地震などの災害時、高齢者が避難時に持ち出す物は、薬や補聴器など、健康状態などで個人差が大きい。万が一に備えて、自分に必要なものを考えて日頃から備えておきたい。

自然災害に備えようという意識が高まる中、最近では、「防災セット」や「防災持ち出し袋」といった名称で、被災時に必要な生活用品などをそろえた便利な商品が販売されている。

何を揃えれば良いかわからない人におすすめ。  
災害時に役立つグッズをまとめたセット

楽天ランキングで  
防災関連グッズ-防災セット部門1位  
第1位獲得!!

**防災士が作った  
3日間生き抜くための  
39種類82点セット**

防災士認定  
防災セット2人用 Relief  
DEFEND FUTURE

## 市販の 防災セット品

しかし、一般社団法人「地域防災支援協会」（東京）代表理事の三平洵さんは「シニア世代は健康状態によって、薬や入れ歯、補聴器など、避難時に必要なものは個人によって少しずつ異なります。自分に必要なものを考え、『オーダーメイド』で準備しておくことが大切」と強調する。準備する際、「必需品バッグ」と「非常用バッグ」の二つに分けるといい。

## 「必需品」と「非常用」に分け用意

「必需品バッグ」は、危険が間近に迫っている時、命の次に大切なものを入れる。現金や身分証、常備薬やお薬手帳など。一方「非常用バッグ」は、被災直後の1～2日間、不便な生活を乗り切るための荷物を入れる。

最低限の衣料や食料、懐中電灯や補聴器の電池、歯ブラシなどだ。

「身の危険が迫っている場合は、必需品バッグだけを持ち、とにかく避難して」と三平さん。とはいえ、万が一の時、すぐに持ち出せなければ意味がない。

必需品バッグは寝室に置き、外出時はなるべく携帯する。非常

用バッグは自宅玄関などに置いておく。バッグが重いと避難する際に困る。入れるものを厳選して軽量化を意識し、実際に持ち運べるかを確認しておく。両手が使えるようにリュックサックやショルダーバッグを選びたい。大地震の対策について内閣府が2017年18歳以上の1839人から回答を得た調査（複数回答）では、「食料や飲料水、日用品などを準備」が45.7%、「停電時に作動する足元灯や懐中電灯などを準備」が43.3%で半数以下だった。「貴重品などをすぐに持ち出せるように準備」しているのは22.0%に過ぎず、「特に何もしていない」が10.4%に上がった。

### 災害時に必要なもの

バッグは両手が使えるリュックやショルダーで



#### 非常用バッグ

- 被災直後の1～2日間、不便な生活を乗り切るための荷物
- 自宅の玄関や車中などに

#### 必需品バッグ

- 危険が間近に迫っている時、命の次に必要なもの
- 寝室などすぐ持ち出せる場所に