

# 【新しい生活様式】にあわせて防災グッズの見直しを(全2回)

## 第1回・避難所に行く場合

### 1.避難の際に必要なもの

避難所生活用の防災グッズは、「避難の際に必要なもの」と「避難所生活で必要なもの」の両方を準備しておく必要があります。

「避難の際に必要なもの」は、「**身体を保護する**」という視点で用意します。避難の妨げにならないよう、無理なく持てる重さにして、持ち出しやすいように置き場所も家族で話しあっておくとういと思います。



7月26日 東急ハンズヒントマガジン(ほか)

防災グッズはその利用シーンにあわせて、大きく「避難所での生活用」「在宅避難用」の2つに分類することができます。

昨今は避難所で新型コロナウイルスに感染する危険を避けるため、在宅避難が推奨されています。

しかし感染を不安に思うあまり、危険な状態になっても避難所へ行くことをためらうようなことになると、災害によって命を落としかねません。命を守るためには、在宅用・避難所用のどちらの準備も必要です。

避難所生活と在宅避難では対策する内容に多少の違いがありますので、それぞれのポイントについて2回にわたって解説します。

**非常持ち出し袋の詰め方**

- 衣類などは濡れないように小分けにしてビニール袋に入れる(上下着1セット毎など)
- 軽いものを底のほう、重いものを上に詰めると担ぎやすい

### 2.避難所生活に必要なもの

避難所でも在宅でも、避難生活では「**防災食品**」と「**衛生対策**」が必要です。

・避難所生活の場合、2~3日すると食料が配給される場合が多いので、それまでは**水もお湯も使わずに(調理不要)少しずつ食べられるもの**が便利です。甘いものや塩気のあるものを**バランスよく用意**すると食欲が落ちにくい。周囲の目が気になる方は、臭いや食べる時の音が気になる食べ物は避けるとよいでしょう。

・衛生グッズは「**トイレ**」「**身体を清潔に保つ**」関連に加え、**避難所生活の場合「感染症対策」も忘れてはいけません**。マスクや洗浄グッズは多めに準備しておきましょう。

また、口の中の衛生環境が悪くなるとさまざまなリスクが発生するので「**歯磨き**」用品も忘れずに用意してください。

・また「**いかに快適に過ごすか**」に必要なグッズも用意しておきましょう。特に意識したいのが、「**睡眠**」と「**待機時間**」です。耳栓やアイマスク、携帯用マットレスなどを活用して体の負担を減らし、心身の健康を保ち、やがて来る復旧作業のフェーズに備えましょう。

**避難所向きの防災食品**

- 缶入りビスケット(小分けパック入り)  
少し甘みがあって気持が落ち着く  
匂いも気にならない
- ゼリードリンク  
食欲がなくても摂れる  
ふたが開められる点もよい
- 長期保存可能マフィン  
紙カップ入りで、手を洗えない時にも食べられる  
食べる時の音が気にならない
- 水にちよい足できる粉末緑茶(スティックタイプ)や濃縮ジュースの素など

**避難所で必要な衛生グッズ**

- 消毒用アルコール  
スプレー式や小分けタイプなどがある
- マイ体温計
- 水なしで歯が磨けるシート
- 全身を拭けるウェットティッシュ
- 水のいらぬシャンプーなど
- 使い捨て食器類や割り箸  
ラップやアルミ箔

**少しでも快適に過ごすために**

手回し充電ラジオライト(USBでスマホの充電も可能)  
消音タイプのアルミブランケット、簡易クッションなど

### 3.状況にあわせて加えたいもの

**子供や高齢者、持病のある人**  
スूपやおかゆなど個別の食品  
液体ミルク、おむつ、哺乳瓶など  
電気を使わない娯楽用品  
常備薬、お薬手帳

**女性**  
サニタリー用品  
メイク用品を一つ選ぶなら『アイブロウペンシル』  
着替えなどに便利な大型ポンチョ(色つき)  
※自転車用などが市販されている

**季節に応じて**  
夏はうちわ、保冷用品、多めの飲み水  
冬はカイロや保温下着など

**自分の身体にあわせて**  
ロングヘアの人はヘアゴム  
眼鏡(コンタクトレンズは衛生面の心配がある)  
補聴器(ほか補助具)  
復旧作業用の長靴や手袋(サイズが合うもの)

次回(9月11日号)「第2回・在宅避難の場合」に続く

東急ハンズ/バイヤー厳選おすすめ防災グッズ26選!絶対必要なものをリストで解説<https://hands.net/hintmagazine/prevention/2007-bousai.html>

we support!

**RQ**  
災害教育センター

**MONTHLY**

「東北に黒糖を送ろう!大作戦しんぶん」改め  
復興支援『すけさきた』  
かめらぼん

「すけさきた」とは  
宮城県登米市あたりの言葉で  
「ボランティアに来たよ」という  
意味である

**AUGUST 11 2020**

文責:井上文字(西表島エコツーリズム協会 東北復興支援担当)

資料:東急ハンズ『ヒントマガジン』、内閣府防災情報、Twitter