

避難用の服装

- けがを防ぐため、基本は帽子、長袖、長ズボン、底の厚い靴、手袋を着用しましょう。
- 両手が常に使えるよう、荷物はリュックやショルダーバッグにしましょう。
- 長い棒などがあると、水害時に足下を安全に確認でき、側溝などに落ちるのを防げます。



非常持出品 ~チェックリスト~

非常持出品とは…災害時に「持って逃げるもの」です。

●その非常持出品、確実に持ち出せますか？

持出品をいくつかのバッグに分けて家族で分担するなど、重くて運べないということがないようにしましょう。玄関など、即座に確実に持ち出せるところに置いておきましょう。



●非常持出品で用意しておきたいもの

□貴重品

財布、保険証、免許証、印鑑など



□連絡先メモ

家族でも携帯電話の番号は覚えていない人がほとんどです。家族や勤務先の連絡先を書いたメモを用意しましょう。

□救急用品

ばんそうこうやガーゼなど、応急処置に使えるものを用意しましょう。



□マスク

新型コロナウイルス感染症の対策に忘れずに持って行きましょう。



□常備薬

避難所には薬の備蓄はありません。いつも飲んでいる薬はすぐに持ち出せるようにしましょう。



□携帯ラジオ

情報収集にラジオも活用できます。手回し発電ができるなど多機能のものがああります。ただし、運べるようにコンパクトなものを選びましょう。

□非常食

チョコレートや羊かんなど、調理なしで簡単に食べられて、栄養のあるものを用意しておきましょう。



□消毒液

避難所での消毒液が不足するおそれがありますので、できるだけ持参をお願いします。



□携帯電話の充電器

電池切れになって携帯電話が使えないと、情報収集や家族との連絡などのさまざまな面で非常に不便になります。



□ホイッスル

大声で叫んで助けを呼ぶと大きく体力を消耗します。ホイッスルを使えば、より広範囲に自分の存在を知らせることができます。



□軍手・保護グローブ

避難中や作業中に手を負傷するのを防ぎます。

□ヘッドライト

暗い夜間などに移動や作業をするとき、前方を照らしながら両手が使えます。



●家族構成に合わせた持出品

●女性

□スニーカー・靴下・長袖シャツ・ジーンズ・チノパンなどの厚手のボトム

避難時にはスカートやヒールで移動するのは危険です。動きやすく、体を守る服装を備えておきましょう。

□手鏡・アイブロー

顔の下半分はマスクで隠せますが、目元は隠せないなのでせめて眉毛だけでも…という人も多いそうです。

□スキンケア用品

トラベル用の使い切りタイプや試供サンプルなどを入れておくとよいです。

●小さい子どもがいる世帯

□抱っこひも

徒歩での避難時には、ベビーカーを押しての避難は難しくなります。



□ベビーフード・粉ミルク

スティックタイプの粉ミルクは、粉を計る手間を軽減できます。また、母親も強い緊張状態になり、思うように母乳が出ない場合も考えられますので、用意しておきましょう。



□レインコート

傘は片手がふさがってしまい、強風時には壊れてしまいます。レインコートは、避難所での防寒着として活用することもできます。



□ウェットティッシュ

水が出ない時など、非常時の清潔保持に役に立ちます。

□ラップ

皿にラップをすることで洗い物の手間をなくすことができます。また、使用済のおむつや生ごみを包んで悪臭を防ぐなど、さまざまな面で活用できます。

□アイマスク・耳栓

しっかりと睡眠をとるために有効です。



□歯磨きシート

水がないところでも歯磨きすることができます。

□生理用品

使い慣れたものを1周期分用意しておきましょう。

□パンティライナー

普段使っているものを2~3枚は用意しておきましょう。

□カップ付きタンクトップ

ブラジャーとインナーを別々に用意する必要がなくなります。

□ヘアゴム・クリップ

暑い時期など、髪をまとめるものがあると便利です。

□お気に入りのおもちゃや絵本

ストレスの多い避難所において、お気に入りのおもちゃなどで子どもの気を紛らわせることができます。