

# 女性目線から考える 最新版 防災ハンドブック



安否を知らせる。  
グッズを携行する。  
油性ペンは必須。



カバンでケガをしたいために  
軍手は必ずゴム製を。



すぐに持ち出せる  
難燃性の非常持ち出し袋に  
最低限のモノを詰める。



情報収集には  
停電した場合を想定し  
ダイナモラジオを。



緊急時には共助が大切。  
誰にでも応急処置を。



被災生活で体力を  
消耗しないために  
睡眠をしっかりと。



# 備えと知恵があれば、家族全員が困らない。

防災の第一歩は、「備え」です。非常持ち出し袋を作り、家族全員の水や食料を備蓄しましょう。  
撮影・岩本慶三 文・澤ひらり

## 非常持ち出し袋

大事な命を守るため。極力軽くして、速やかに逃げる。



### 「危険回避」

頭・手足の保護と暗闇対策、救助を求める笛も必要。



#### ホイッスル

「自分や周囲の誰かが閉じ込められたり、身動きできない時は笛で助けを呼んでください。人に聞こえやすい2つの音が同時に発せられる救助用笛。ツインウェーブ500円(コクヨお客様相談室 ☎0120-201-594)

#### 踏み貫き防止用中敷き

靴底から釘やガラス片などの貫通を防止するステンレス内蔵インソール。「枕元のスニーカーに入れてください」。セーフティインソール1,200円※編集部調べ(モリト ☎0120-959-851)



#### 防塵マスク

「粉塵を吸い込まないために国家検定合格品区分DS1の防塵マスクを」。使い捨て式防じんマスクNo.1700(5枚入)860円※編集部調べ(トヨーセフティ ☎0794-83-7777)



#### 保護用グローブ

「瓦礫やガラス片でケガをしないためにも、軍手は綿でなくゴム製や皮革製を用意してください」。まもるくん#910(ハードタイプ)ゴム製926円※編集部調べ(丸五 ☎086-428-0230)



#### LEDヘッドライト

「夜道を歩く時など、ヘッドライトは両手が空くので、懐中電灯より便利だし、作業もしやすいです」。エナジャイザーヘッドライト1,680円※編集部調べ(小泉成器 ☎0570-07-5555)



難燃性の非常持ち出し袋。1,800円※編集部調べ(アイリスオーヤマ ☎0120-211-299)



### 「雨・風をしのぐ」

どんな季節であつても体温を奪われるのは危険。



#### 非常用ブランケット

体が放熱する熱の90%を保持するので、体温の低下を防ぐ。外面は視認性の高いオレンジ色。SOLヒートシートエマージェンシーブランケット1人用800円(スター商事 ☎03-3805-2651)



#### レインスーツ

「非常持ち出し袋を背負ったまま着用できるし、上下式で寒い時は防寒具にもなります」。ザックレインスーツ1,366円※編集部調べ(ロゴス・コンシューマー係 ☎0120-654-219)

#### ワンタッチでヘルメットに。



防災用折りたたみヘルメットブルームNo.100 3,980円※編集部調べ(トヨーセフティ)



### 「非常食」

周囲に配慮して目立たず、におわず、栄養補給を重視。



#### バランス栄養食

災害時に手軽にエネルギーを補給。6年の長期保存ができる。スーパーバランス6years 全粒粉2袋(4本)ココア味2袋(4本)280円※編集部調べ(ユニーク総合防災 ☎03-3770-3446)



#### 栄養補給食品

「1日1包で、不足しがちなビタミン、ミネラルが摂れます」。水なしで飲めて、5年保存ができる。非常時・災害時栄養補給食品(2g×7包入)980円(ジオナ ☎0120-947-879)

#### 水

「500ml×2~3本が必要な本数です」。北アルプス保存水(5年保存)1箱(500ml×24本)2,514円(税込)※ネット(楽天)販売。http://item.rakuten.co.jp/kumanote-web/10000000/

「何を持って行くかは家族構成や年齢で異なるし、避難の状況でも変わってきます。市販のものを買って安心せず、家族に必要な防災用品を決めることが大切です。女性なら生理用品などを入れておくこともポイントですね」  
今回は6通りの観点から、優れた防災グッズを提案してもらった。



岡部梨恵子さん 防災アドバイザー

おかべ・りえこ ● 東日本大震災をきっかけに備蓄、災害時の調理など独自のメソッドを確立し、全国で防災セミナーを開催。

「非常持ち出し袋とは、災害に遭って自宅から持ち出せる余裕があるときにだけ、持って避難するものです」と防災アドバイザーの岡部梨恵子さん。一番大事なのは「命」だから、避難することが最優先。まして非常持ち出し袋は燃えにくい材質で、避難所まで安全な場所にたどり着いて、避難所で最低限不便な思いをしないために必要な道具、水、食料を準備することです。1~2日分を目安に、最小限で楽に持てる重さにして、玄関などサッと持ち出せる場所に置いてください」