もしもの時に備えよう!

最低限必要な防災リュックの中身

① 水
災害時では水道が止まったり、飲料水が確保できなかったりする可能性も考えられるため、最低でも500mlペットボトル3本（約1日分）は確保しておきましょう。

② 食料品
レトルト食品や缶詰、栄養補助食品など、非常食として日持ちする食品を入れましょう。また、水やお湯がないと調理できない食品よりも、すぐに食べられる食品のほうがおすすめです。

③ 貴重品
家の鍵や通帳、財布、印鑑、身分証などの貴重品は、忘れずに持ち出しましょう。災害時にはクレジットカードや電子決済アプリが使えない可能性もあるため、ある程度の現金も入れておくと安心です。

④ 携帯トイレ
災害時のトイレ問題として、水道が止まる、あるいは避難所に人が殺到してトイレが混雑する可能性があります。

⑤ 救急グッズ
包帯や絆創膏、消毒液などの救急用品や衛生用品を揃えましょう。防災グッズとして、最低限必要な救急用品がセットになった「防災ポーチ」も販売されています。

⑥ 常備薬・お薬手帳
災害時に、かかりつけの医療機関から薬を処方してもらうのは難しく、緊急でほかの医療機関を受診する可能性もあります。

⑦ 衣類・下着
最低でも1セット分の予備は入れておきましょう。季節によって必要な衣類は変わるため、防災リュックの中身は定期的に見直し、必要な衣類、下着の入れ替えをおこないましょう。

⑧ 懐中電灯
電池不要の懐中電灯や、手回し発電機と一緒になった懐中電灯などもあるので、自分や家族が使いやすいものを選びましょう。

⑨ 携帯ラジオ
リアルタイムでの災害情報を入手するために必要です。「スマートフォンでも十分」と考える方もいると思いますが、スマートフォンは充電が切れると連絡を取ることができなくなります。各家庭に配布している戸別受信機は、電池を入れて使用することにより避難先でもラジオとして使うことができます。定期的に電池の入れ替えをおこないましょう。

⑩ トイレットペーパー
手を拭いたり、汚れを拭き取ったり、ペーパー類は災害時に何かと役立ちます。芯のないコンパクトタイプを選ぶと、荷物もかさばりにくくなります。

⑪ 軍手
ガラスや瓦礫から手を保護したり、物をつかんだりする際に役立ちます。厚い生地の軍手か、防災用の手袋がおすすめです。

⑫ 洗面用品
洗面用品は避難生活中に手に入らないことも考えられるため、水が不要なシャンプーや歯磨きシートがおすすめです。

⑬ タオル
水や汚れを拭き取ったり、怪我をした際の応急処置に活用したり、汎用性の高いタオル。防寒や敷物としても活用できるため、最低でも1枚は防災リュックに入れておきましょう。

⑭ 携帯用充電器
スマートフォンは充電が切れてしまっては使い物になりません。なるべく充電できる回数が多いものを選びましょう。

⑮ 雨具・防寒具
レインコートやウィンドブレーカーなどの雨具、防寒具は特に寒い季節には必需品です。小さく折り畳めるものを選びましょう。防災用に売られている「折り畳めるアルミシート」も入れておくと安心です。

⑯ 災害用ホイッスル
声の届かない場所に閉じ込められてしまった際に周囲の人へ助けを呼ぶため、防災リュックに入れておくと安心できるグッズです。防犯用としても活用できます。

⑰ ペン・ノート
スマートフォンが使えない状況でメモを残したい場合、家族や周りの人たちと情報を共有したい場合などに使えます。防水タイプのものがおすすめです。

この他、女性の場合は生理用品や、オムツが必要な方はオムツなど、
それぞれの方に必要と思われる物も防災リュックに入れておきましょう。