

地域防災支援員の ＼今日からやろう／ 防災力UP



むらやま りゅういち
村山 隆一

1964年3月生まれ、白糠町出身。
1982年5月、釧路西部消防組合消防署に消防士として奉職。2022年4月、釧路市西消防署白糠支署長に就任。心理相談員や産業カウンセラーなどの資格を所有。
好きな食べ物はカレーライス。

No.5 地震の備え(後編)

いざという時、役立つ備えを！

▼1〜3日間を過ごすための

「二次非常持出品」

今回は「一次非常持出品」として、避難直後に命を守るために必要な最低限の持ち物を紹介しました。今回はその次のステップ、「二次非常持出品」について考えてみましょう。

◎二次非常持出品とは？

避難所や車中泊、親せき宅などで1〜3日間生活することを想定し、最低限の安全が確保された後の『その先』の生活を支える持ち物です。たとえば、地震や津波の発生でとつさに避難したあと、自宅が無事だ

つたとしても、すぐには戻れないことがあります。また、風水害などでは避難までに少し時間があることも。こうした場面で、「持ち出せれば安心」という準備が大切です。

◎『自分に合った』二次持出品

- ✓軽く・使えて・自分に合うもの
- ✓家族みんなで中身を把握し確認
- ✓避難の流れを具体的にイメージ

〈例〉

- ・食料・飲料水（人数×3日分）

避難所では、すぐに十分な食料や水が届くとは限りません。

アレルギーなど特別な食事が必要な人にとっては命に関わることも。



- ・簡易食器（紙皿、紙コップ、割り箸など）

避難所では共用が難しいこともあるので、自分用を準備。

- ・携帯トイレ（人数×3日分）

トイレ問題は衛生・健康・心の安定に直結。特に水が使えない状況では必需品。

- ・常備薬、応急手当キット

持病のある方は特に必須。ケガや体調不良の備えに。



- ・毛布、防寒シート、防寒着

夜間や冬の寒さから身を守るために。特に厳寒期では命を守る備え。

- ・ウェットティッシュ、ティッシュ、ごみ袋

ごみ袋

手拭きや簡易な洗顔、清掃、ごみ処理など多用途で使える。

- ・歯ブラシ・口腔ケア用品

口の清潔が保てれば食事もしやすく、誤えんや虫歯を防ぐためにも大切



- ・タオルや着替え（下着、靴下含む）

体を拭いたり、寒暖差に対応したり、衛生面・気分転換のためにも。

- ・生理用品・おむつ・介護用品

家庭の事情に応じて、誰にとっても必要なものを忘れずに。

- ・スリッパ、替えの靴

濡れた靴の替えや室内での



生活に重宝。

- ・娯楽品（トランプ、折り紙、絵本など）



子どもや大人の心の安定やストレス軽減に。

- ・ハザードマップ（紙）

停電時や通信障害時でも避難経路や危険箇所の確認に。

◎自分と家族にぴったりの備えを！

これらのほかにも、自分や家族に必要なものを忘れずに用意しましょう。年に一回は中身を見直し、「これで大丈夫か？」と家族全員で確認しましょう。

▼備蓄品との違い

「非常持出品」は避難時に持ち出す物、「備蓄品」は自宅で避難生活を送るために備える物です。停電や断水などのライフライン停止に備え、家の中に分散して保管しましょう。家族構成や想定日数に応じて備え、使った分は買い足す「ローリングストック法」が効果的です。避難所だけでなく、「在宅避難」の可能性も見据えて、非常持出品と備蓄品の両方を備えておくことが大切です。