



リュックは、**ポーチ**は、 家でお留守番。 **いつもかばんの中。**

災害は、自宅にいる時ばかりとは限りません。

普段の買い物や通勤、これからの季節はキャンプや釣りといったアウトドアなど、外出先で大地震や津波警報に襲われたら、あなたは どうしますか？

今までは、災害時に自宅から持ち出す「非常持出袋（防災リュック）」について詳しく紹介してきましたが、その備えは出先では使えません。

そこで提案したいのが、普段のバッグに入れて常に持ち歩く「防災ポーチ（0次持出品）」です。今回は、出先で被災した瞬間に、その場を生き延びて安全な高台（避難場所）までたどり着くための「厳選グッズ」を紹介します。

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。



ポーチに入れるべき 「命の厳選リスト」

あれもこれも入れると重くなり、持ち歩かなくなってしまう。

「軽さ・コンパクト・本当に必要なもの」を基準に、1000円ショップのポーチに収まるサイズで準備しましょう。

【身の安全を守る】

①ホイッスル（笛）

万が一、建物や倒壊物の下敷きになったとき、体力を消耗せずに大声の代わりに居場所を伝えるため。

②小型LEDライト

夜間の停電時、暗闇の中で足元の安全を確認しながら避難するため。両手が空くネックライトもおすすめです。

【出先での情報収集・連絡用】

③モバイルバッテリー

④充電ケーブル

緊急時の連絡や、ウェブ版防災マップでの情報収集に、スマートフォンは最大の生命線です。

⑤家族の連絡先メモ・家族写真

スマートフォンでの電池切れや通信障害に備え、アナログな控えを一枚入れておきましょう。

【体調・衛生管理】

⑥携帯トイレ（1〜2回分）

車での移動中の被災や、避難場所のトイレが断水・混雑しているときの強い味方です。

⑦常備薬

出先で帰宅困難になったとき、持病のある方には命に直結する必需品です。

⑧塩あめ・ウェットティッシュ

夏の屋外避難における熱中症対策や、水がない場所での最低限の衛生確保に重宝します。

⑨ポリ袋（ビニール袋）

ゴミ入れや携帯トイレの処分、濡れたものを入れたり、時には怪我の保護や防寒にも使えてコンパクト。ポーチに数枚忍ばせておくだけで安心感が違います。

★いつものかばんに入れるだけ！

かばんを変えるときも、このポーチだけは忘れずに移し替えてください。重さはペットボトル1本分以下ですが、いざという時にあなたを救うお守りになります。

津波避難アンケート
<https://logoform.jp/form/1myj/1541490>



防災マップWeb版
<https://www.town.shiranu-ka.lg.jp/kurashi/bousai>

