9月1日は防災の日

まずは備えることから始めよう！

非常時に役立つ防災リュック

地震や洪水、土砂崩れなど、災害はいつ起こるかわからないもの。そんな時備えていれば役立つものの1つが防災リュックです。今回は、防災リュックの必要性について防災士の福島由起子さんにお聞きしました。

災害への3つの備え

1. いつも携帯（防災ポーチ）
2. 非常持ち出し品（防災リュック）
3. 安全ストック（備蓄）

この中でも防災リュックは、避難時の持ち出し用として、避難経路上に保管しておきましょう。

防災士 福島由起子さん

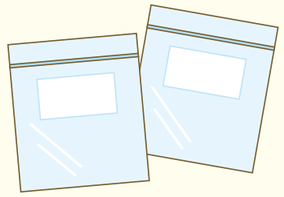
下関市在住。防災士の資格を活かし、コープ委員会などを通じて防災の大切さを伝える活動を行っています。

防災リュックの必要性

災害発生後3日間は、人命救助が優先され、生き延びた人への物資の支援などは後回しになりがちです。また、避難所では、食料や飲料水、毛布などが備蓄されていますが、生活に必要な物資が全て確保されているとは限りません。そんな時、防災リュックに個人の食料や生活必需品を備えていると、必要最低限の生活が確保できるようになります。

オリジナル防災リュックをつくろう

市販の防災セットは思った以上に高額で手を出しにくいという方もいると思います。それならいっそ自作してみませんか？自作することで費用も抑えられ、自分用にカスタマイズできて一石二鳥です。用途ごとにジッパー付きビニール袋に入れておくと防水対策に。濡れても安心！雨具やライト、水などすぐに使うものを手前に入れておくと、中身が取り出しやすいなど、様々な工夫をしてみるのも良いと思います。



避難をサポートする道具

身の安全をサポートするもの
雨具、ヘッドライト、ヘルメット、軍手、マスク、体温計、笛、防犯ブザー

応急手当の道具
傷パッド、三角巾、包帯、テープ、消毒液、ビニール袋

情報収集の道具
スマホ、モバイルバッテリー、乾電池、ラジオ、ペン、メモ帳、ハザードマップ

飲食物
水（500mlを2～3本）、食料（火を使わずにそのまま食べられるもの2～3食）

貴重品
現金※、貴重品、保険証・免許証のコピー

＋

体の一部となるもの

メガネ、補聴器、薬、お薬手帳、オムツなど

※災害時は、10,000円、5,000円は使えない事が多い（両替が出来ない、お釣りがない）ため、使いやすい硬貨がおすすめです。

備蓄に最適！おすすめコープ商品

ポイント
開けてそのまま食べたり、ビニール袋の中で調理したりするのがオススメです！

CO・OP大豆ドライパック
宅配予定 9月5回　店舗取扱い

CO・OPひじきドライパック
宅配予定 10月2回　店舗取扱い

ポイント
カイロ2枚を上下に挟んで温めるとごはんがあったかくなります。

CO・OPおいしいご飯（山形県産はえぬき使用）3個パック
宅配予定 10月4回　店舗取扱い

ビニール袋クッキング♪

災害時は、使用できる水が限られ、食事の際の洗い物なども気軽にできない状況となります。そんな時に便利なのが、ビニール袋です。ビニール袋の中にコープの大豆やひじき、ドレッシングなどを入れ、少し混ぜ合わせればサラダの完成。そのまま食べられ、そのまま捨てられるので衛生的。洗い物の削減にもなります。

一人一つの備えを

年齢、性別、健康状態などによって必要なものが変わるので一人ひとつの防災リュックが必要です。ラジオなど、家族全員で共通して使うものがあれば、マスターバッグを用意して家族の中で一番力のある人が持つと良いと思います。赤ちゃんがいる場合は普段から持ち歩いているマザーズバッグがそのまま子どもに必要なものになります。

井上さんのおうちでは

下松市在住の井上さんは、3年前の西日本豪雨で怖い思いをしたことをきっかけに、防災への取り組みを始められたといいます。「我が家では、家族全員分の防災リュックを用意しています」。すべてを新しく購入するのは値段の面でも負担が大きいため、リュックや衣服などは使わなくなったものを再利用しているそうです。「断捨離するなら防災リュックにいれることをオススメします！」

毎月1日を防災の日と決めて、家族5人で実際にカセットコンロを使って非常時を想定した食事をしたり、ハザードマップを見ながら防災会議を行ったりするなど、防災を身近に感じられる機会づくりも。「被災するときは、必ずしも家族一緒のタイミングとは限りません。子どもが学校や家の外で被災したときのためにも名前や緊急連絡先などは言えるように教えています。防災への取り組みは、時間も費用もかかるので、後回しにしがちなことも多いです。そんな時は、まず自宅付近のハザードマップをチェックし、どの災害の危険性が高いのかを知ることから始めてみると、どんな備えをすれば良いかが分かりやすいと思います♪」

防災リュックの中身

家族構成
夫と私と小学6年生、小学3年生、小学1年生の息子の5人家族。

コープの宅配トラックでも防災リュックを備えています

コープやまぐちでは、防災への取り組みの一つとして、一台に一つ、防災リュックを備えています。中身は水やかんぱん、タオルやライトなど。「この防災リュックは、いざという時に自分の身を守ることはもちろん、突然の災害の時には困っている周りの方々の救助のために使えます！大雨の時に冠水した車などを間近で見て、特に実感しました」。

（周南東センター 末次リーダー）