

いざ地震が起きて避難する時、身の周りのものを全部持って逃げる訳にはいきません。世の中には地震に備えた「非常持出セット」のようなものも数多く売られていますが、学生には値が張りすぎたりもします。ここでは、避難時に特に「これは用意しておいたほうが良い」というものを紹介します。記載した価格は名工大の近くで買った場合（東急ハンズ等）です。参考にしてください

高重要度アイテム一覧

最重要!! 絶対用意しましょう!!

懐中電灯

¥3,500～（ラジオ一体型）

避難時に最も重宝するのが懐中電灯。照明が無いと身動き取れません。電池ではなく、手回し発電式のもがオススメです。

水

¥250～（1.5リットルPET）

¥500～（3リットル袋入）

1人当たり1日3リットル必要といわれています。3日分を目安に用意しましょう。

防寒具（着替え）

これは冬場に限らず必要です。もし家が倒壊したら野宿せざるを得ないかもしれません。

情報グッズ（ラジオ）

避難時に最も頼りになる情報源です。これも手回し発電式が推奨、電池だと電池切れ・液漏れで使えなくなる事があります。懐中電灯と一体型のももあります。

¥2,000～（手回し式）

スリッパ（履き物）

地震で家の中がグチャグチャになってしまった時のガラス等への対策です。地震が起きてすぐに必要なので、すぐに使える場所に置いておきましょう。

食料

これも水同様、3日分が目安です。3日分というのは、災害発生から救援物資到着までの目安です。

薬・救急セット

ケガをした時、体調を崩した時のために用意しておきましょう。怪我人が多くでる事が予想されるので、自分の応急処置が出来るぐらいにはしておきましょう。

ポリタンク

水の確保に使います。震災時、断水になることが多いので生活水の確保は重要な問題です。

衛生用品（簡易トイレ）

都市機能が麻痺すると意外に困る事になるのがトイレだったりします。

¥300～（使い捨て型）

¥3,100～（簡易設置型）

あると必ず役立ちます。なるべく用意しましょう。

その他にもこんなものが。

防災加工タオル・皮手袋・ウェットティッシュ・防塵マスク・雨具・
使い捨てカイロ・ヘルメット・ホイッスル

etc.

避難用のアイテムを選ぶ時、こんな事を知っておきましょう。

水の準備に
ちよつとご注意

・蒸留水

非常用の水は保存用の蒸留水にしましょう。ミネラルウォーターは長期間保存すると悪くなってしまいます。保存期間の示された備蓄用蒸留水を探るようにしましょう。

・保管場所

家族分の持ち出しは大変（1人分でも3日で9kg）なので家のどこか被害に遭いにくい場所に保管しておき、災害後に取りに戻るのが良いと思われます。家に保管した上で1本ぐらいは持ち出せるようにしておきましょう。

非常食に大事な栄養分は炭水化物と糖分です。炭水化物は体を動かすエネルギーを補給できます。糖分は通常の食事が出来ない状況下で満腹感を与えてくれます。これらを補充するためには以下の食品を用意すると良いでしょう。

米 ¥470～（2食分）

炭水化物

長期保存でき、すぐに食べられるα米を用意しましょう。1食100gが目安です。また、白米ではなく五目御飯やおこわ、赤飯など、味付けご飯の保存食もあるようです。

カンパン ¥250～（約100g）

カンパンは1食分毎に個別包装してあるものを用意しましょう。また、塩分の多く含まれるものは喉が渇くので避けたいほうが良いです。

この他にもいそべ餅（2食分10枚：¥420）や、ラーメン・そば・うどん（2食分：¥1,000～）などの非常食もあります。

糖分

糖分を取るにはチョコレートがオススメです。また、災害時に空腹を紛らわすには飴玉をなめ続けるのも有効です。これらはスーパーマーケット等で100円程度から手に入るの、消費期限の長いものを選んで用意しておくとう良いでしょう。



最後に。

避難用品（履物除く）は一つにまとめて、いざという時すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。いざという時になってから荷物をまとめる事はまず無理です。