15年後にも飲める飲料水

人間が１日に最低限必要な水は体重１キロ当たり15ミリリットルが目安。小学生２人の４人家族なら３日間で最低８リットル、調理などにも使うなら20～30リットルが必要となる。定期的に消費して買い足す「ローリングストック」が勧められるが、近年は保存期間15年の商品も登場。ペットボトルは２リットルだけでなく500ミリリットルもあると、傷口を洗うときや料理の際に便利。温泉水を詰め、化粧水代わりになる商品もある。

15年も置きっぱなしにできる飲料水

長尺トイレ紙 場所取らず

災害時に自宅避難する場合、一番困るのがトイレだ。簡易トイレ（排便袋と凝固剤など）に加えて不可欠なのがトイレットペーパー。国内生産の約４割を静岡県が占め、東海地震などが発生した際、全国的な供給不足が懸念される。経済産業省は１カ月分の備蓄を推奨。４人家族だと16ロール程度が必要となるが、300メートルという長尺のロール（通常は50メートル）などを選べばスペース確保になる。

省スペース化に貢献してくれるトイレットペーパー

マイカーが非常用電源に

停電が続く中で、非常用電源はとにかく重宝される。マイカーがあるなら、車のシガーソケットを家庭用コンセントに変換できるカーインバーターを持っておくと便利だ。一般的なインバーターで、スマートフォンやパソコンの充電が何回でもできる。定格出力の大きい製品は電子ポットや電子レンジなども使えるが、数万円と高額で、車のバッテリー上がりにも注意が必要だ。

コンセントが２口ついた車用インバーター

いざ避難 買ってて良かった便利グッズ

きょう防災の日

ブルーシート 事前購入を

損壊した屋根や窓の応急対策など多用途に活用できるブルーシート。災害後は一瞬で店頭から消えるため、あらかじめ購入しておくことがお勧めだ。阪神・淡路大震災の被災地でも修理が間に合わず、住宅地のあちこちでブルーシートの屋根が目立った。厚みがあり耐久性も高い＃4000が理想だが、＃3000でも十分。シートを固定するためのロープがあれば、活用の幅がさらに広がる。

阪神・淡路大震災の被災地で目立ったブルーシートの屋根

補聴器電池 常に予備用意

補聴器に使われる専用の電池は災害後、同じ物を見つけることが難しくなる。補聴器は長時間着けるため電池の減りが早く、あらかじめ多めに備蓄しておく方が良い。最近は充電式が売られているが、その場合はモバイルバッテリーなどの確保が必須となる。停電が続く場合に重宝されるランタンや懐中電灯に使われることも多い単１乾電池も災害時は品薄になるため、備蓄が勧められる。

補聴器用の電池は災害時、手に入りにくくなる

犬にも避難用ジャケット

災害時にペットと一緒に避難することは環境省も「必要な措置」として推進している。犬の場合は避難に際し、ジャケットを着させ、必要なものは犬自身に持ってもらおう。水やフード、医療セットのほか、ガラスなどが散乱する場所を通るときに使う靴下などを入れる。ストレスから食べられなくなる場合もあるため、手軽に栄養補給できるペット用サプリメントも入れておくと安心だ。

犬用の避難ジャケット（サイデリアル提供）

停電でも現金あれば安心

スマートフォンのキャッシュレス決済が広がっているが、停電している店舗ではクレジットカードも含めて使えなくなる事態が想定される。これに備え、１週間ほど生活できる現金を持っておこう。小銭もあった方が良い。ちなみに、大災害では本人確認できれば通帳やカードがなくても預金の引き出しは可能。ただし、災害による水損、焼損、盗難も想定し、大金を自宅に保管するのは避けたい。

キャッシュレス決済が広がるが、災害では現金が役に立つ

車に備蓄 外出先でも対応

豪雪での立ち往生なども含め、車で移動中に被災する可能性もある。車内の激しい温度変化を想定しマイナス20度から80度に対応したクッキーや保存飲料水が売られている。車を置いて避難することも考え、歩きやすい靴やライトも備えたい。ガスボンベ、ライター、電池などは夏場に放置すると破裂する危険がある。ガソリンが半分以下になったら満タンにする習慣も身につけておきたい。

耐温度域が広く車中に置いたままにできるクッキー

湯煎に卵焼きフライパン

レトルト食品を温めたいが、停電でレンジが使えない。湯煎するにも水や燃料はあまり使いたくない。そんなときにちょうど良いのが卵焼き用のフライパンだ。レトルトパウチがぴたりとはまり、底が浅く、わずかな水で温められる。レトルト食品は消費しながら常に一定の分量を備蓄する「ローリングストック」に向いている。最近では温めなくてもおいしく食べられるレトルト食品も出ている。

ぴたっとはまり省エネに。気持ちも良い

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。