



枕元の防災準備で家族を守る

秋の季節を迎え、台風シーズンなども相まって防災対策について改めて考えてみませんか。地震や火災などの災害は、深夜や早朝に発生することも少なくありません。そんな時でも慌てることなく対応できるよう、寝室や枕元に防災グッズを準備しておくことが重要です。

今回は、寝室に置いておきたい防災グッズと、その選び方についてご紹介します。

まずは基本の防災アイテムから

災害時に重要なのは、安全に避難することと助けを求めることです。以下のアイテムを優先して準備しましょう。

枕元に置いておきたい基本の防災用品

- 懐中電灯（小型で明るいフラッシュライト）
- 防災スリッパ（安全スリッパ）または安全靴
- 軍手（手袋）
- 防災ホイッスルまたはブザー
- メガネ、コンタクトレンズ
- 持病などの常備薬（1週間分以上）
- ヘルメットまたは防災頭巾

これらのアイテムは、紐付きのポーチなどにまとめて入れ、ベッドや布団からすぐに手が届く場所に置いておきましょう。

本格的な備えは防災リュックで万全に

基本アイテムに加えて、より長期的な避難に備えた防災リュック（非常用持ち出し袋）も用意しておく安心です。

防災リュックに入れておきたいもの

自治体の防災ハザードマップ、飲料水（1リットル以上）、非常食、衛生用品（救急用品・マスク・体ふきシー

ト・ゴミ袋など）、歯みがきセット、下着・着圧ソックス（弾性ストッキング）、携帯トイレ、ランタンまたはヘッドライト、携帯ラジオ、モバイルバッテリー、防災毛布（携帯アルミブランケット・非常用圧縮毛布）、カイロ、レインコート、タオル、生理用品、安眠グッズ（アイマスク・耳栓）など

リュック選びのポイント

サイズの目安は男性 40 リットル、女性 20～30 リットル、子ども 15 リットル程度です。防水タイプやキャリー式を選ぶと便利でしょう。一から揃えるのが大変な場合は、防災グッズがセットになった商品もあります。「防災製品等推奨品マーク」付きの商品なら安心です。

配置のポイントは「手の届く範囲」

災害はいつ、どこで発生するか予測できません。特に深夜や早朝の災害では、寝ぼけた状態で混乱してしまうことも考えられます。

そんな時こそ、寝室に準備した防災グッズが心強い味方になります。ただし、地震などの衝撃で遠くに飛んでしまう可能性もあるため、枕や布団、ベッドの脚などに結びつけておくにより確実です。



全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

株式会社 創建

☎0564-62-7700