

災害に備えて

防 災
コ ラ ム

～寝袋の選び方編～

「防災用品購入補助事業」を使って寝袋を購入するときに「どの寝袋を選んだらいいの?」と迷った方もおられるはず・・・

それぞれの特徴を紹介しますので、選ぶ際のご参考にしてください!

寝袋の形状		
マミー型	封筒型	エッグ型
コンパクトで軽量 保温性が高い 寝返りがしにくい 価格がやや高め	価格が手ごろ 圧迫感が少ない 連結可能 かさばる 保温性が低い	価格が手ごろ 保温性は中程度 (マミー型と封筒型の中間的な性能)

寝袋の中身の素材	
化学繊維	ダウン
価格が手ごろ メンテナンスが簡単(洗濯機 OK) 重く、かさばりやすい 保温性はあまり高くない	軽く、へたりにくい 非常に高い保温性 価格が高い メンテナンスには専用の洗剤が必要 水や湿気に弱く、手入れをしないとカビやすい

災害時に使うなら
手入れの容易な
化学繊維がオススメ!

寝袋の快適温度・限界温度とは?

快適温度は暖かく快適に眠ることができる温度。

限界温度はジャケットなどを着込むことにより何とか使用できる温度。

基本的には快適温度が、夏は 10～15 度、冬は-5 度以下、

3シーズン(春夏秋)は-5～5 度を選びましょう。

※その日の最低気温-5 度=快適温度がベスト!



使うときはマットとセットで使おう

地面がフラットであるかどうかで、寝やすさや疲労の取れやすさが全く異なります。そのため、寝袋を使うときにはインフレーターブルマットなど、厚みのあるマットを敷くのがおすすめです。



←防災用品購入事業について
(愛南町ホームページ QR)

防災用品購入補助事業のお問合せ先
愛南町防災対策課 TEL:0895-72-0131