

備えてますか？



「いざ！」



というときのために

家具の固定は
大丈夫？

生活水の
確保は？

いざ！というときの
ために玄関の整理
整頓を



もしも
地震が
おきたら…

非常持ち出し品の
置き場所の確認

家族の
集合場所は？

寝室には物を
置かない！

大規模災害が発生しライフラインが止まった場合、まず必要なのは、公的な支援が行き渡るまでの備えです。その次に、避難生活が続く場合や家に戻れた場合の備えが必要になります。非常時の備えは家族の生命と健康を維持するために必要なものですが、それぞれの世帯で違います。

チェックリストを参考に家族で「わが家の備え」を考えてみませんか。

一次 持ち出し品

一次持ち出し品とは、避難時にすぐに持ち出すべき、必要最低限の備えで、被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

品名	数量 (大人2分)	チェック 欄	備考メモ
非常持ち出し袋	1個		家の中の取り出しやすい所におく。 各家庭で最低1つは必要。
缶入り乾パン (110g)	2個		氷砂糖入り。最低限の食料として。
ペットボトル 飲料水(500ml)	6本		
懐中電灯	2個		
ローソク	2本		長時間の使用に適している。
ライター	2個		ローソク・暖房器具への点火などに。
携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、缶切り、栓抜きなどの機能があるもの。
軍手	2双		
ロープ 7m	1本		救助用、避難はしごの代用となる、強度のあるものを。
救急袋	1枚		①～⑧をまとめて収納する。
①毛抜き	1本		①～⑧をまとめて、救急袋 に収納する。
②消毒薬	1本		
③脱脂綿	適当量		
④ガーゼ(滅菌)	2枚		
⑤ばんそうこう	10枚～		
⑥三角巾	2枚		
⑦マスク	2枚		
⑧常備薬・持病薬等	適当量		
レジャーシート	2畳		防寒用としても重要。 処方箋のコピーも。
レジャーシート	2畳		1人当り1枚程度。
サバイバルブラン ケット	2枚		非常時の軽量防寒用を。
簡易トイレ	2枚～		
ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用など さまざまに使える。
ウェットティッシュ	2個～		水がないとき役立つ。
現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100円玉もあってよい。
ガムテープ(布製)	1本		伝言メモを書き、貼るのによい。
油性マジック(太)	1本		伝言を書く。
筆記用具	1セット		メモ帳とペン類。

●基本品目 ● ※あらゆる家庭に共通して必要です。



袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgといわれていますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。ちなみに上記基本品目セット「大人2人分」の重量は、約8kgです。

●必需品・貴重品類●	品名	チェック欄	備考メモ
	現金		小銭を多く。
	車や家の予備カギ		
	携帯電話		
	充電器		携帯やラジオに。
	預金通帳		
	健康保険証		
	運転免許証		
	パスポート・ 外国人登録証		
	印鑑		
証書類			
アドレス帳			

※個々の事情によって必要性が異なります。

●その他●	品名	チェック欄	備考メモ
	生理用品		傷の手当等ガーゼの代用としても重宝する。
	笛(ライト付)		
	おりものシート		下着の代用にも。
	高齢者用品		手帳なども。
	・オムツ		
	・着替え		
	・介護用品		
	赤ちゃん用品		母子手帳なども。
	・オムツ		
・粉ミルク			

※個々の事情によって必要性が異なります。

二次 持ち出し品

「二次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。**救援物資が届くまで(3日間程度)、自足できる分量を備えましょう。**

●飲料水●

大人1人当たり1日3ℓが必要最低量。家族全員の分をポリタンクなどにためておき、沸かしてから飲みましょう。このほか、炊事・洗濯・トイレなどに使う生活水の確保も忘れずに。

●食料品●

そのまま、または簡単な調理で食べられるものを。缶詰・レトルト食品・カップラーメン・切り餅・アルファ米などのほか、調味料も用意しておきましょう。

●燃料・その他●

短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分ですが、冬期は暖房用の燃料が必要です。そのほか、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップなどがあると便利です。

わが家の 持ち出し品

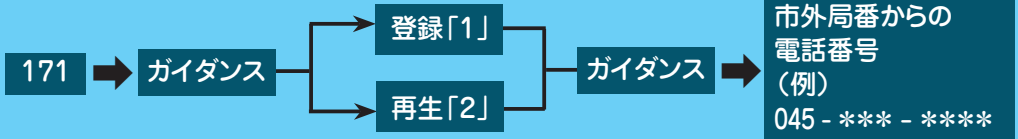
リストであげた持ち出し品以外で、家族で話し合っわが家に必要なものを書き出してみましょう。

品名	チェック欄	備考メモ

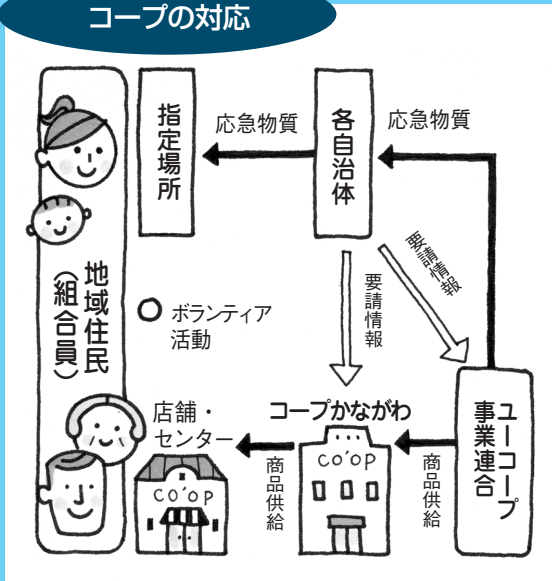
災害伝言ダイヤルを利用しましょう

災害発生時の安否確認に使われているのが、「災害用伝言ダイヤル171」や携帯電話やPHSなどから使える「災害用伝言板」。震度6弱以上でサービスが開始されます。

〈災害伝言ダイヤルサービスのかげ方〉



コープの対応



コープかながわでは、県内に震度6弱以上の地震が発生した場合、または警戒宣言が発令された場合、緊急対策本部を新横浜本部に設置します(震度4~5の地震または風水害などの場合は対策本部の判断により設置)。

県内の被害状況の把握、行政との相互協力、支援などを行います。

コープの商品で 備え安心!

お米・カップ麺・缶詰・レトルト食品などの保存食や飲料水、カセットコンロ、乾電池、懐中電灯、救急箱など、突然の災害時に役立つコープの商品で、まさかのときに備えましょう。

カタログ「お買物めも」では、時期により災害時の非常持ち出し品をセットで扱っていますのでご利用ください。

