

## わが家の防災メモ

家族がバラバラになったとき、助けを求めるとき、連絡を取りたいときなどに必要となる情報です。コピーや写メをとるなどして、家族全員で共有・携行しておきましょう。

## わが家の情報

名前	生年月日	血液型
携帯番号	メール	
持病・アレルギー・常備薬	保険証番号	

名前	生年月日	血液型
携帯番号	メール	
持病・アレルギー・常備薬	保険証番号	

名前	生年月日	血液型
携帯番号	メール	
持病・アレルギー・常備薬	保険証番号	

名前	生年月日	血液型
携帯番号	メール	
持病・アレルギー・常備薬	保険証番号	

## 連絡の中継点

名前	携帯番号	メール
名前	携帯番号	メール

## 避難場所

地震発生時	津波や洪水発生時	その他
-------	----------	-----

## かかりつけ医

病院名	病院名	病院名
電話番号	電話番号	電話番号

## 通勤、通学先など

施設名	施設名	施設名
上司、先生、担当者名	上司、先生、担当者名	上司、先生、担当者名
電話番号	電話番号	電話番号

備えることが、日常になる

# KOHNAN BOSAI

## わたしの防災ブック



○コーナングループ

# 防災を、自分事に。 備えを、日常に。

自然災害や感染症など、昨今の私たちを取り巻く環境は決して平坦ではないでしょう。

しかし、十分な備えがあれば、慌てたり困ったりせず被害も最小限に抑えられるかもしれません。

「まさか」はある日突然やってきます。

日本の、世界の、どこにいても何が起こるか分からぬ時代に生きるからこそ普段から備えておくことが、命をつなぐ第一歩に。

話し合うこと、考えること、備えること。

防災は、他人事でも、特別なことでもなく

日々を生きる、あなたの暮らしの一コマにあります。

さあ、今日からさっそくコーンで、備えをはじめましょう。

## 本誌の見方



各ページに設けた「コーンで買えるアイテム」欄には、それぞれの掲載内容に応じたアイテムのうち、コーン店舗で購入できるものを記載しています。

商品は、P26~30「コーンで買えるアイテム一覧」にまとめて掲載していますので、店舗でのお買い物の際にご利用ください。

- A 水
- A 口腔ケア用ウエットティッシュ
- A 液体はみがき
- A 歯ブラシ
- C キャリーカート
- C リュック
- C ハンカチ
- C ポリ袋
- C パケツ

### A B C の説明

P26~30「コーンで買えるアイテム一覧」で商品を探すときの道しるべとしてお役立てください。

ネットで  
防災商品を探す

詳しくは[こちら](#)

ネットで注文  
店舗で受取

詳しくは[こちら](#)



詳しくは[こちら](#)

※eショップでは一部取り扱いのない商品がございます  
※食品・飲料はeショップでの取り扱いはございません

## もくじ

### ▶ ライフラインを確保する



P4~P15

- 水
- トイレ
- 電気
- ガス
- 食料
- 通信手段

### ▶ わが家を守る



P16~P21

- いますぐ着手
- 家具家電の転倒防止
- 地震火災・台風大雨への備え

### ▶ 防災グッズをそろえる



P22~P25

### ▶ コーンで買えるアイテム一覧

P26~P30

### ▶ わが家の防災チェック & メモ

P31~P32

○価格はすべて税抜き表示です。

○カタログ掲載商品について、価格が一部変更される場合があります。予めご了承ください。

○印刷の都合上、現物と色や仕様が多少異なる場合がございます。予めご了承ください。

○常に商品改良を行なっておりますので、規格及び外観が変更することがございます。

○カタログの商品は、一部お取り寄せになる場合がございます。

○時期によっては、取り扱いのない商品がございます。詳しくは最寄りの店舗へお問い合わせください。

○掲載商品は、一部やむを得ず取り扱い中止となる場合がございます。

○eショップでは一部取り扱いのない商品がございます。

○カタログ有効期限／2021年2月末日

監修 永田宏和

NPO法人プラス・アーツ理事長。全国の地域団体や企業、自治体とともに防災教育のプロジェクトを企画運営、監修している。防災の知識とワザを伝えるべく開催する一般向けの防災講座は、目からうろこの情報や楽しい仕掛けが多く、毎回多くの人にぎわう。

イラスト サタケシュンスケ デザイン 和田武大(株式会社デザインヒーロー)

2020年8月発行



## 止まるといちばん困るもの!

水は、その代わりとなるものはありません。人が生きていくうえで、なくてはならないもの。防災を考えるうえでの第一歩です。過去の災害時には、断水が3日から数週間続きました。停電時に水が止まるマンションもあります。自分と家族を守るための知識と知恵を覚えておきましょう。

### ● 必要な水の量

人(成人男性の場合)は1日に2.5Lの水を排出するので、食事から1L、体内生成0.3Lに加えて1.2Lの水を飲めば補えます。料理用も考慮し、1人1日最低2Lの水を備えます。



#### BOSAI MEMO.

わが家の備蓄必要数 1人1日 2ℓ × .....人 × 7日 = .....本

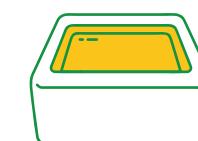
### ● 日頃からの備え

水を買い備えるほか、節水に努めたり、水を溜める様々な工夫をするなど、日常的に水を蓄える習慣をつけておきましょう。



ペットボトルやポリタンク・やかんに溜める

ペットボトルやポリタンクは満水にして、キャップをきっちりしめる  
と傷みにくい。飲料水用なら3日に一度、浄水器の水は毎日交換を。



お風呂に溜め置きを

生活用水に。子どもの事故防止に鍵をかけるなど安全対策を。溜めすぎには注意。



A

A

A

A

A 入れ歯洗浄

A ハンカチ

A ポリ袋

A バケツ

C キャリーカート

C リュック

商品詳細は P26~P30

### ● 非常時こそオーラルケアを

口内が不衛生になると感染症にかかりやすくなったり、精神的にもイライラしがちです。水がなくても口内を清潔に保てる方法を紹介します。



口腔ケア用ウエットティッシュ

洗口液が付いている使い捨てタイプ。



液体はみがき&歯ブラシ

液体はみがきは水で口をすぐ必要がないので便利。



入れ歯のお手入れ

毎食後、入れ歯をきれいにすることを忘れずに。



ハンカチでぬぐう

指に巻いて歯をぬぐうだけでも効果あり。

### ● 運ぶ工夫

給水車や給水拠点から水を運ぶための道具も備えておく必要があります。ペットボトルやポリタンクのほか、効率的に運ぶ方法を覚えておきましょう。



ポリ袋+バケツ

ポリ袋+段ボール

バケツや段ボールに大きいポリ袋を入れて、水を清潔に運ぶ。



キャリーカート

重たいのでキャリーカートや台車があれば、なお良い。



ポリ袋+リュック

マンションなど階段で運ぶ場合にはリュックが便利。

※上記の方法では全てポリ袋を二重にして水もれを防止しましょう



## BOSAI KEYWORD 水が止まるとトイレは使えない

排水管が破損したり、断水で水が出なくなると、トイレは使えません。タンクに残った水やバケツなどで水を注いで流すのは、下水道が復旧(あるいは異常がないことを確認)してから行います。それまでは、決して水を流さず、携帯トイレを使用しましょう。



### ● 携帯トイレを選ぶポイント 簡単 吸収 におい

自宅の便器に簡単に設置できるか、しっかりと吸収するか、においを抑えてくれるかを確認しましょう。使用期限があるので、定期的にチェックすることも忘れずに。



#### タブレットタイプ

凝固剤を振りかけるもの。その他、袋と吸水シートが一体化した吸水シートタイプなどもある。

### ● 携帯トイレの必要枚数 シートタイプの場合

最低1週間分を用意しておきましょう。携帯トイレは一部の例外を除き、連続使用が可能。小便是3、4回ごと、大便是1回ごとに交換すれば、家族4人で1週間、約70枚となります。

目安



- A 携帯トイレ
- A ポリ袋
- A 保管用密閉袋

- A ふた付ゴミ箱
- A 屋外用収納ボックス
- A トイレットペーパー

- 他に必要なもの
- A せっけん

商品詳細は P26~P30

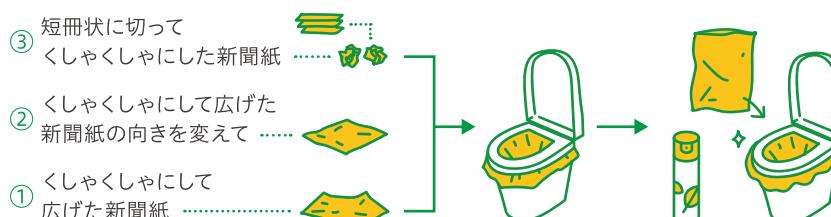
### ● 携帯トイレの使い方

メーカーによって使い方が異なる場合があります。説明書をよく確認しましょう。

- ①便座を上げて、便器にポリ袋(45L)をかぶせる。
- ②便座を下げて、携帯トイレを設置して用を足す。薬剤はどのタイミングで振りかけるか要確認。
- ③携帯トイレの袋だけ外す。空気を抜いて口をしばり、ゴミ収集まで密閉容器で保管。

### ● 緊急用トイレの作り方

携帯トイレがない場合は、ポリ袋と新聞紙などで自作することができます。紙おむつやペットシーツでもOK。



携帯トイレの代わりに45Lポリ袋を被せ、新聞紙や更紙を袋のなかに入れる。新聞紙の代わりに紙おむつでもOK。



ゴミ収集が再開するまで、使用済みトイレは庭かバルコニーに置いた、密閉機能のあるものに保管しておきます。自治体によって回収車を分けることがあるため、他の可燃ゴミと分けておきましょう。

### ● トイレットペーパーの必要量

排泄の際のマストアイテムです。普段から多めに備蓄しておくことで、いざというときに慌てなくて済みます。

目安



※高齢者のいる家庭は多めに



## 生活にも心にも、明かりは不可欠

**電気**

明かりが消えると、人はとたんに不安に感じます。家電などが使えなくなる不便さに加え、気持ちの明暗も左右するのです。南海トラフ巨大地震では、東日本大震災の約3倍もの世帯が停電になると想定されています。備えは欠かせません。

停電にならまでは、ブレーカーを落とそう

通電時の火災や感電を防ぐために必要です。詳しくはP20を参考に



### ● 備えておくべき明かり

室内用には、1カ所だけを照らす懐中電灯よりも、広範囲を明るくするLEDランタンを。個人用には、頭に付けるヘッドライトを用意します。必要個数も確認しておきましょう。



LEDランタン

少なくとも  
3部屋分



ヘッドライト

1人につき1個  
両手が使えて  
安全・便利。  
避難時、両手  
は空いている  
ことが必須。

おすすめのランタン型ライト

- ①明るい 280lm(ラーメン)
- ②点灯時間が長い  
Highモード72hs、Lowモード144hs
- ③倒れにくい
- ④割れにくい
- ⑤リーズナブルな価格

電池も忘れない 電池の使用期限は10年くらいあるので、日頃から多めに備蓄しておくと良いでしょう。



3台

3回  
交換

30本  
備蓄が必要



家族の  
人数分  
4人の場合

3回  
交換

36本  
備蓄が必要

BOSAI MEMO.

わが家の備蓄必要数 アルカリ単 電池 本 アルカリ単 電池 本



コインで  
買える  
アイテム

C LEDランタン

B 乾電池

C 保冷剤

B ヘッドライト

C クーラーボックス

商品詳細は P26~ P30

### ● 緊急時の明かりの作り方

広範囲に照らしたいのに、手元にあるのは懐中電灯だけ…  
そんなときのお役立ちワザです。

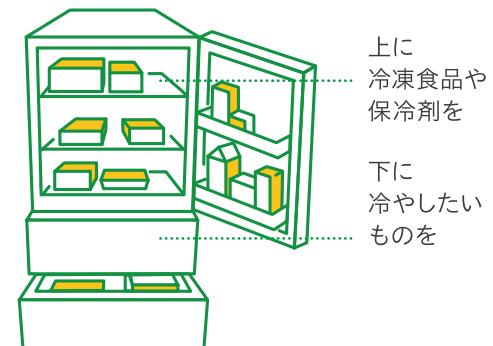
#### 簡易ランタンを作ってみよう

懐中電灯の上に水の入ったペットボトルを置く。凸凹したボトルのほうが明るくなる。  
ペットボトルの代わりに白濁したポリ袋を被せてもOK。



懐中電灯が小さいときは… 懐中電灯にコップなどを被せ、その上にペットボトルを乗せる。

### ● 冷蔵庫の活用方法

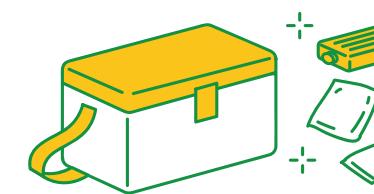


上に  
冷凍食品や  
保冷剤を  
下に  
冷やしたい  
ものを

クーラーボックスがない、あるいは足りない場合には、冷蔵庫をクーラーボックス代わりに活用しましょう。

扉の開け閉めは素早く！最低限に！

#### クーラーボックスを冷蔵庫代わりにするときは



クーラーボックス  
1,2台

保冷剤  
大1,2個 小10個



保冷剤は日頃から冷凍室に入れておくと  
すぐに使えます(P12も参考に)

※冷やしたい食材を先に入れて、その上に保冷剤を敷き詰める。

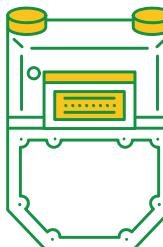
# ガス

## 復帰方法を知ることが大事

都市ガスは、震度5程度以上の地震で安全のため自動的に供給をストップします。ガス管が被害を受けると復旧に1カ月以上かかることがあります。安全であれば再開できます。慌ててガス会社に電話せず、各自で復帰作業を。電話が殺到するとその対応に追われてガス漏れなどの確認が遅れる要因に。

### ● ガスマーテーの確認方法

家庭のガスマーテーは、震度5程度以上の地震で自動的に止まります。揺れが落ち着いて安全が確保できたら火元を消し、ガスマーテーを確認します。



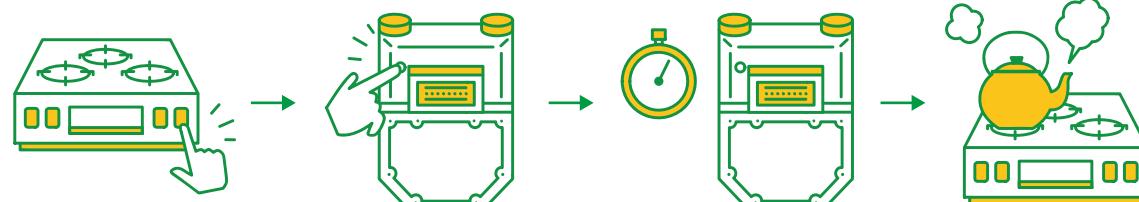
赤ランプが点滅していたら、安全機能が作動してガスが止まっているということ。

<b>ガスマーテーの設置場所</b>	集合住宅 玄関脇や共用廊下のメーターボックス内、あるいは外部に設置 一戸建て 外壁にある
--------------------	---

※ガス会社によって設置場所は異なる。日頃から確認しておこう。

### ● ガスマーテーの復帰方法

赤ランプが点滅し、地域のガス供給が止まっていなければ、ガスは自分で復帰することができます。方法を覚えておくと、慌てず対応できます。



#### 1. 止める

震度5程度以上で自動的に停止。すべてのガス機器のスイッチをオフに。

#### 2. 押す

復帰ボタンを奥までしっかりと押す。赤ランプが点灯後、すぐに点滅する。

#### 3. 待つ

そのまま3分待つ。ガス漏れがないか確認を。

#### 4. 使える

赤ランプの点滅が消えたら復帰完了、ガスが使える。

※ガスのにおいがした場合には、ガス会社に連絡を。



- B カセットコンロ
- A 体拭き用ウエットティッシュ
- B カセットボンベ

商品詳細は P26~P30

### ● カセットボンベの必要量

電気やガスが復旧するまで、カセットコンロとボンベが在宅避難生活にぬくもりをもたらします。毎日お湯を沸かしたり、調理することを踏まえると、多めに備蓄しておくことがおすすめです。

1本で  
**約60分**  
使用可能

1ヶ月  
**15~20本**  
必要

使用期限  
製造から  
**約7年**

高温多湿を避け、屋内の涼しいところで保管します。日常的に使用してその都度買い足しましょう。

使用期限  
製造から  
**約10年**



#### カセットコンロは1台でOK!

すぐに取り出せる場所に置いておきましょう。



変形やゆがみが出ているボンベは使わない



サビが出ているボンベも使わない

#### MEMO

#### ローリングストック法でコンロやボンベを備える

いざというときに、「使用期限が過ぎていた」「使い方が分からない」事態にならないように、日常的に使用しながら、「使う→補充する→保管する」を実践しよう。

#### ひと工夫!

#### お風呂に入れないときは

体拭き用ウエットティッシュ(ウェットタオル)を使おう。大判が便利。





## つらいときこそ“いつもの食”を

災害時には、食事の面でも我慢を強いられることになるでしょう。一方で、食はおなかや栄養を満たすだけでなく、心を癒す役割もあります。だからこそ、日頃から食べ親しんだ好みのものを用意しておくことが鍵。生きる力が沸いてきます。

### ● ローリングストック法で備蓄する

備蓄する食品を多めに用意し、日常的に食べた分だけ買い足していく方法。普段食べているものなので、家族の好みに合わせてそろえると良いでしょう。



### ● 災害時の食べ方



A レトルト食品

A 缶詰

A フリーズドライ食品

A ベビーフード

C 保冷剤

C クーラーボックス

他に必要なもの  
A ロングラップ

A 紙皿

A 紙コップ

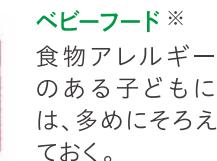
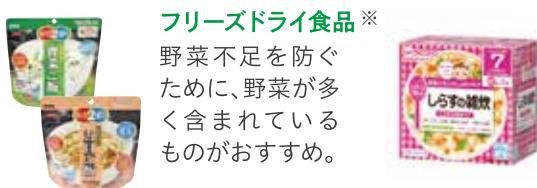
A 割りばし

A 口腔ケアウエットティッシュ

商品詳細は P26~P30

### ● 非常食におすすめの食品・食材

保存性に加え、栄養や好みの味なども考慮して選びましょう。非常時は、温かいものを吃べると気持ちもほっこり、温まります。



### ● 自家製冷食づくりを普段から

水気を切った野菜をラップで密閉して冷凍。食べるときは自然解凍し、缶詰やフリーズドライ食品などと合わせると立派な一品になります。※自家製冷食は早めに使い切りましょう

#### オニオンスライス炒め



自然解凍させて…



#### 塩もみ野菜



自然解凍させて…



#### 山芋のすりおろし



自然解凍させて…



## BOSAI KEYWORD 通信手段

# 確実につながるための大切な命綱

災害時、連絡を取ろうと電話をかけても、大抵の場合つながりません。緊急用の電話回線が優先され、一般的の回線が制限されるためです。電話以外の複数の連絡手段を持ち、家族や友人と共有しておくことが重要です。

## ● 家族で決めておく

BOSAI MEMO. 裏表紙の「わが家の防災メモ」に書いておこう

家族が別々の場所で被災することを想定して、安全を確認する方法や連絡手段などを、事前に話し合って決めておきましょう。



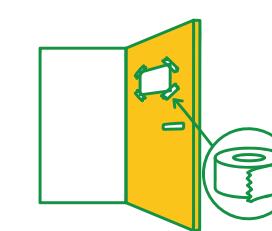
### 1. 集合場所、避難場所

連絡が取れなくても「ここに行けば会える」場所を。



### 2. 連絡の中継点 (遠方の親戚、知人)

被災地外にかけると比較的つながりやすい。安否を伝言してもらう。



### 3. 伝言メモの残し方

安否や避難先を貼る場所を。空き巣防止に扉の内側がおすすめ。



### 4. 連絡手段

いずれかひとつではなく、複数の手段を備えておくことが大切。

## ● 様々な連絡手段

それぞれの手段において、普段から使い方を確認しておきましょう。

### 1. SNS、メール

比較的つながりやすい。SNSは家族グループを作成しておく。



### 2. 災害伝言サービス

電話、ウェブ、アプリと3タイプある。家族間で使いやすいものを。



### 3. 公衆電話

通常の電話よりもつながりやすい。普段から10円玉10枚は持つておく。



C 電池式モバイルバッテリー

B バッテリー用乾電池

商品詳細は P26~P30

## ● SNSやメール

SNSは日々変化しています。将来の状況は推測しにくい部分もあるので、複数のSNSを利用することで、命綱が増えます。便利な機能も多いので、普段から操作に慣れておきましょう。

### LINE

緊急連絡網の「グループトーク」、居場所を知らせる「位置情報送信機能」も便利。

### Facebook

被災地にいる場合、「安否を確認する」通知が届く。「自分の無事を報告」ボタンをタップして報告。

### ショートメッセージやメール

被災地外から大量のメール送信があるとシステム障害にも。電池消耗も考え、最低限の文面で。

### Twitter

家族や友人間でフォローしあい、ダイレクトメッセージ機能でやり取り。緊急用アカウントの共有も。

### Googleパーソンファインダー

災害時にのみ使える安否確認サービス。名前や携帯電話番号で安否情報の登録や検索が可能。

### 音声通話アプリ

携帯各社の基地局やデータ通信網に被害がなければ、電話よりもつながりやすい。

## ● 災害伝言サービス

毎月1日と15日などに体験利用できるので、事前に使い方の確認を。

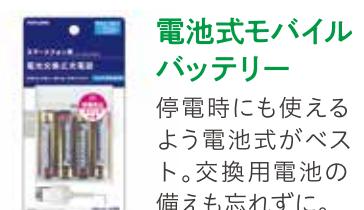
		登録可能番号	保存期間	登録件数	録音時間
ダ 災 イ害 イ伝 言	171を ダイヤル	固定や携帯などの 電話番号 固定電話は被災地の 市外局番のみ	サービス 終了時まで	1電話番号あたり 1~20件	30秒/件
web 171	「web171」で 検索	固定や携帯などの 電話番号	最大6ヶ月	1電話番号あたり20件 携帯各社の伝言板も 一括検索可能	100字/件
サ 災 害 伝 言 板	各社公式 メニューや 専用アプリから	携帯の電話番号	サービス 終了時まで	各社による	100字/件

※2020年6月現在の情報

※詳細は、NTT東日本、西日本のHPおよび、携帯電話各社のHPにてご確認ください

連携 それぞれに登録された伝言を確認できる

## 通信機器の充電に備える



電池式モバイル  
バッテリー  
停電時にも使える  
よう電池式がベス  
ト。交換用電池の  
備えも忘れないに。

## バッテリー用乾電池



本

台

3回  
交換

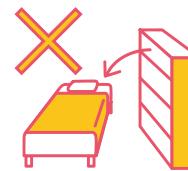


BOSAI KEYWORD  
いますぐできること

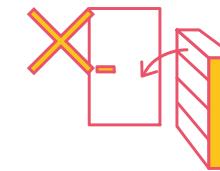
## 少しの気づきと行動で、安全なわが家に

ものがあふれた家のなかは、危険がいっぱい。特に大地震の際にはすべてが凶器と化します。片付けをしたり、ちょっとものを移動させるだけで、より安心して暮らせます。着手できることから、すぐにはじめましょう。

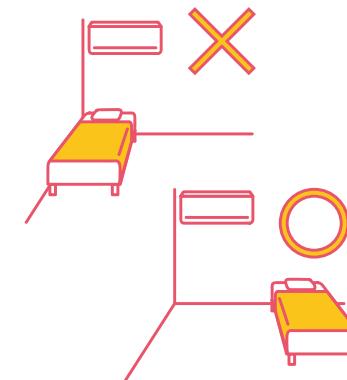
### ● 家具やものの配置を見直す



ベッドと平行に  
寝る場所に倒れてこないように。



避難経路を妨げない  
家具や家電、観葉植物が倒れて出入口をふさがないように。



ベッドの頭上に置かない  
照明やエアコンが頭上に落下してこない位置に。



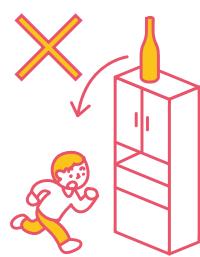
窓の付近に置かない  
倒れてもガラスに当たらない位置に。植木鉢にも注意。



カーテンを引く  
ガラスの飛散防止に。昼間はレース、夜はカーテンを。

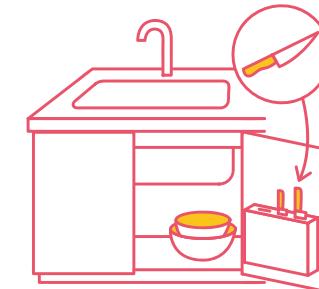


重いものは下に  
軽いものは上に、重いものは下に入れて家具の重心を下げて倒れにくくする。



#### 落ちると危険なものは下に

落下したり飛んできてケガをしないように。



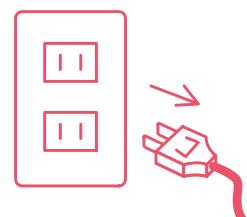
#### 刃物やガラス類はしまっておく

使い終わったらすぐに、飛び出さない場所へ。



#### 皿の並べ方を変える

下から中大小の順に重ねると、揺れても滑りにくい。



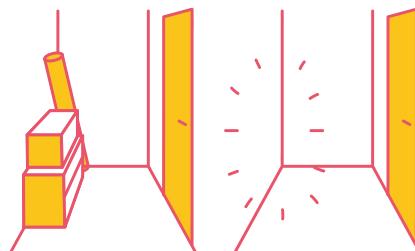
#### 使っていないコンセントを抜く

地震のときの通電火災を防ぐために。



#### 電源タップのほこりを掃除する

火災の原因に。電気コードの絡みもほぐしておく。



#### 普段から整理整頓をする

物が飛んでこないよう、避難経路の確保のためにも。

### ● 特に注意したい部屋



#### 子ども部屋&寝室

背の高い家具はすぐに移動を。就寝中は無防備でとっさに動けないので、どんなときでも安全な環境づくりを。



#### キッチン&リビングダイニング

家族が一番集まる場所も安全を確保したい。可能なら冷蔵庫や食器棚を安全な場所に移動させよう。

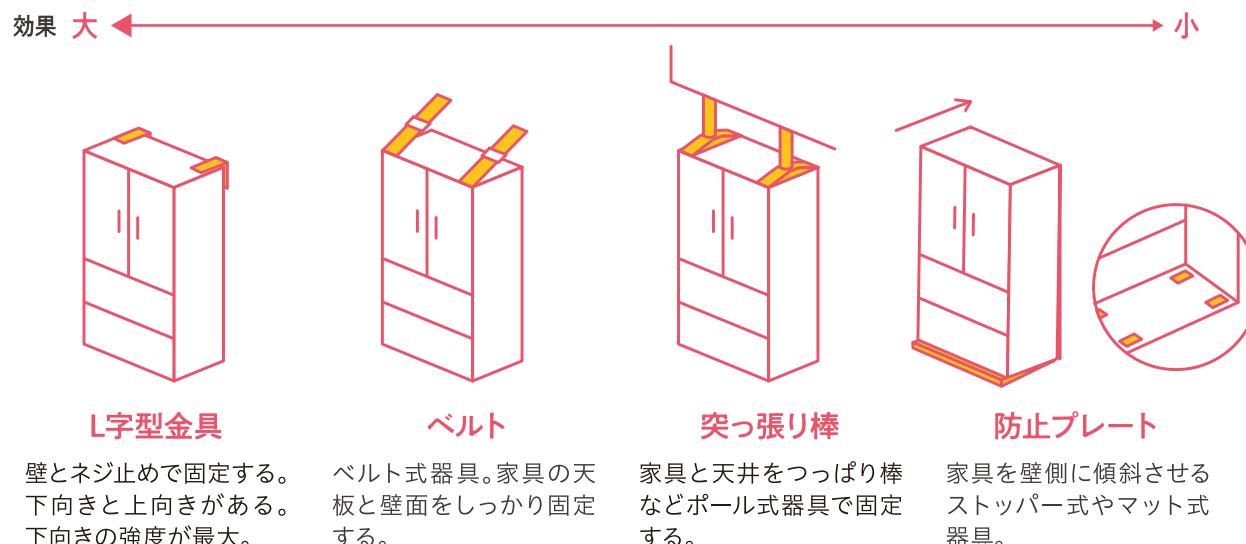


## やるとやらないとでは、大違い

地震の際、家具や家電は動き、倒れ、飛んでくることもあります。過去の震災で、家のなかで怪我をした原因のおよそ半数が、“家具などの転倒落下”によるものでした。少し面倒ではありますが、個別に確認し、対策を施すことが、命を守ることにつながります。

### ● 転倒防止グッズを使う

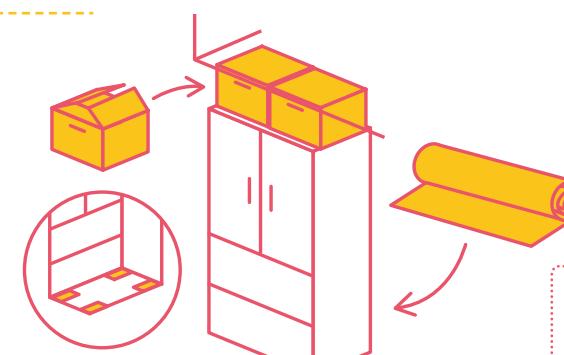
部屋の構造と家具・家電のタイプに合わせて器具を選ぼう。より効果の高い器具を用いるのがベスト！



#### 身近なモノを活用してもOK！

##### 段ボール箱ですきまを埋める

箱裏に粘着マットを貼り、家具の上に乗せる。天井と箱のすきまは2cm以内に。



**滑り止めシートを敷く**  
揺れで家具が前に飛び出してしまうないように。

**合わせワザは単独で使用するよりも転倒防止効果がアップ！**

対象となる家具・家電

背の高いもの 冷蔵庫 本棚 食器棚 洋服ダンス など

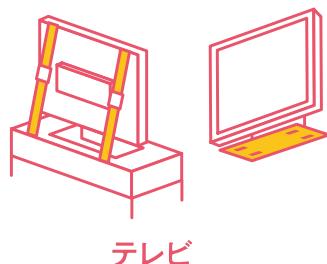


- |          |            |            |
|----------|------------|------------|
| B L字型金具  | B ストッパー式器具 | B 飛び出し防止器具 |
| B ベルト式器具 | B 粘着マット    | A 食器棚シート   |
| B ポール式器具 | B 連結固定器具   |            |

商品詳細は P26～P30

### ● その他の家の中での対策

主に、飛び出しや落下防止のための対策です。適したタイプと必要個数を確認して、一度に作業してしまえば、安心もいち早く手に入ります。

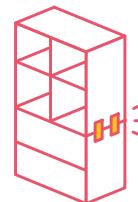


**テレビ**  
粘着マットやストラップ式器具で、テレビ台に固定する。テレビ台を壁に固定することも忘れない。



**照明**

天井に直付けタイプに交換するか、天井に数カ所固定する。



**二段重ねの家具**

連結固定器具で家具の上下を連結させる。



**PC機器**

粘着マットやストラップ式器具で、机に固定する。



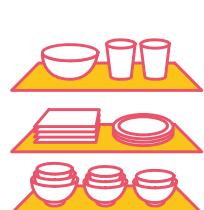
**電子レンジ・トースター**

家電の足に滑り止めキャップを装着するか、滑り止めシートを敷く。



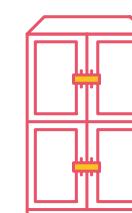
**ラック**

壁とラックを固定する器具や、天井と突っ張る専用の棒を。



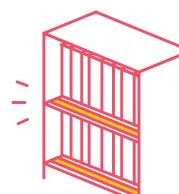
**食器棚のなか**

食器の下に滑り止めのためにシートを敷く。



**開き戸、引き出し**

飛び出し防止のストッパー器具を取り付ける。



**本棚**

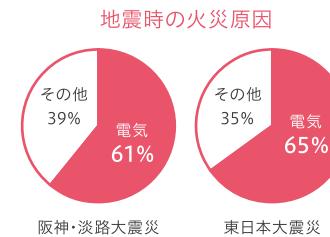
落下を抑制する滑り止めテープなどを本棚の手前に張り付け

※ピアノは専門業者に相談することをおすすめします

## BOSAI KEYWORD 地震火災に備える

# 準備と行動で二次火災は防げる

地震のあの二次災害で最も多いのが、火災です。その火災原因の約6割が電気によって引き起こされています。停電時に電気器具のスイッチを切り忘れることで、通電時に器具が作動し、その上に落下したものに着火したり、傷ついた電気コードがショートして火事になります。



## ● 災害直後にとるべき行動

電気による火災を防ぐため、揺れがおさまった後や停電時、また避難のために家を離れる際には、次のことに注意しましょう。

### 1. 使用中の電気器具のスイッチを切り、プラグを抜く

アイロンやドライヤー、トースターなどの熱器具は、すぐにスイッチを切る。

### 2. 家を長期間離れるときは、ブレーカーを切る

停電時に電気器具のスイッチを切り忘れ、通電時に火事を引き起こさないために。

### 3. 切れた電線に触らない

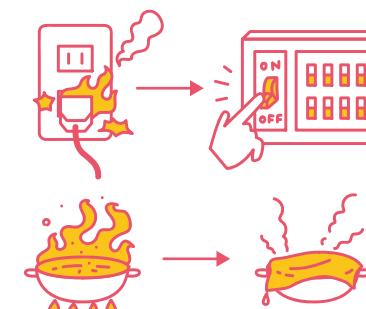
感電の恐れあり。電線に木や看板などが掛かっていたら非常に危険! 電力会社へすぐに連絡を。

### 4. 壊れたり、水に濡れた電気器具は使わない

配線類も含め、漏電の原因になる恐れがあるので、絶対に使用しない。

## ● 初期消火を知る

出火して3分以内に火を消し止めることができれば初期消火です。この段階を過ぎると、火の手が急に回り、甚大な被害に…。初期消火を行い、被害を最小限に抑えましょう。ただし、むやみに水をかけると感電や爆発の可能性があるので、次のことに注意を。



### コンセントから出火したら

ブレーカーを切ってから水をかけて消火。感電するので、いきなり水をかけない、電気コードには触らない。

### ガスコンロの鍋から出火したら

消火器を使うか、濡れた大きなタオルを鍋に覆いかぶせて消火する。

### Emergency!

初期消火が可能なのは、自分の背丈くらいまで。火が天井に届きそうになったら、すぐに避難を! 119番通報を!

## BOSAI KEYWORD 台風・大雨に備える

# 情報力と早期判断が分かれ道

近年増えてきている台風や大雨被害は、気象情報からある程度の事前準備が可能です。悪天候が近づいてきたら飲料水や食料のほか、台風対策に必要なものを準備します。自治体から「警戒レベル3」が発令されたら、避難の支度を。

### 窓ガラスの養生

ガラスの飛散防止に。ガムテープよりも後で剥がしやすい養生テープが便利。

### 大切なものは高い場所へ

通帳、写真、パスポートなど濡れると困る貴重品は密閉袋に入れて。

### 洪水時の避難装備

- 穴あきヘルメット
- ヘッドライト
- レインウェア
- スティック、杖(足場の確認用に)
- 厚底運動靴



### ポリ袋とビニル紐で防水ブーツをつくろう

1. 靴を履いたまま、大きなポリ袋にすっぽり足を入れる。



2. 足先から紐をクロスさせながら上までぐるぐる縛る。



3. テープで補強すればひざ高くらいまで対応できる。

## ● 感震ブレーカーを設置する

避難する際、ブレーカーを切る余裕がなかったり、忘れてしまうことがあります。揺れを感じて自動的に電気を遮断する感震ブレーカーを導入すれば、より安心です。



家のなかのすべての電気  
(主幹ブレーカー)を遮断するタイプ

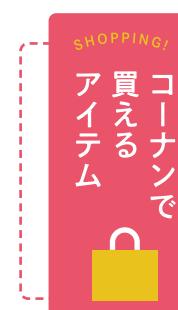


設置したコンセントの  
電気だけ遮断するタイプ



### ブレーカーが落ちたときに便利な明かり

地震や停電時に自動で点灯する足元灯。廊下などのコンセントに差しておくだけでOK。



- |           |            |            |            |
|-----------|------------|------------|------------|
| B 感震ブレーカー | A 密閉袋      | A スティック(杖) | B 飛散防止フィルム |
| B 消火器     | B 穴あきヘルメット | A 厚底運動靴    | B シールはがし   |
| B 足元灯     | B ヘッドライト   | A ポリ袋 大    | B ブルーシート   |
| B 養生テープ   | B レインウェア   | B ビニル紐     | B ロープ      |

商品詳細は P26~P30



## いつもの支度に少しプラスするだけ

防災グッズというと気構えますが、ここで紹介するものは災害時だけでなく、日常のふとしたときにも「あつたら便利」なものです。使ったら補充も忘れずに。

### ● いつも持ち歩いておくもの

いつどこで被災するか分かりません。水以外をコンパクトなポーチなどにまとめて入れて、常に持ち歩いておきましょう。



**非常食※**  
シリアルバーなど好みのもの。



**水※**  
小さなサイズを1本程度でOK。



**大判ハンカチ、タオル**  
マスク、包帯、ナプキンなど多用途に。



**口腔ケア用ウエットティッシュ**  
ノンアルコールタイプを。



**生理用品**  
普段づかいのものを。複数枚備えておくと安心。



**ポリ袋、輪ゴム**  
応急手当、調理など多用途で重宝する。



**ヘッドライト**  
両手を空けての移動が鉄則。コンパクトなものを。



**乾電池**  
バッテリーや携帯ラジオ用。必要本数を確認。



**携帯ラジオ**  
スマホの電池消耗防止のため別途用意を。



**電池式モバイルバッテリー**  
停電時でも使えるものを。



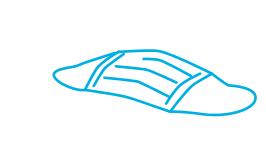
**ホイッスル**  
大声は体力を消耗する。音で助けを求める。



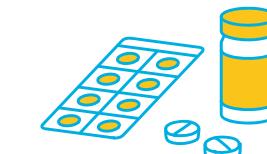
**エマージェンシーブランケット**  
防風・防水・防寒用に。静音タイプのものを。



**携帯トイレ**  
出先や公衆トイレが使えない場合は自立式が便利。



**マスク、消毒液**  
ほこりや感染症予防にマスク3、4枚は携行。除菌シートも。



**常備薬**  
家族の体質や体調に合わせて必要なものを。目薬や塗り薬も。



**メガネ・コンタクトレンズ**  
使い慣れたものを。予備を備蓄用袋に入れておいても。

### BOSAI MEMO.

#### 自分に必要なもの

それぞれの状況や環境などによって、必要なものは異なってきます。自分の日常を見直して、必要な品を書き出しておきましょう。

#### いつも持ち歩いておくもの

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

#### 勤め先などに置いておくもの

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### SHOPPING!

コナツで  
買えるアイテム



商品詳細は  
P26~P30

### ● 勤め先に置いておくもの

家に帰れない状況になるかもしれません。勤め先に3日間待機することを想定して準備しましょう。会社の備蓄や支給がある場合は、足りないものを確認して買い足します。



**非常食※**  
勤め先から支給される場合は1日分だけでOK。



**水※**  
1-2Lのペットボトルを置いておく。



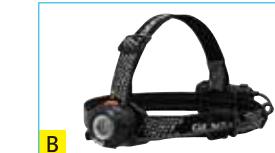
**歯ブラシ**  
歯垢除去にはブラッシングを。液体はみがきとセットで使う。



**液体はみがき**  
入浴はできなくても口内の清潔を保つ。



**レインウェア**  
防風・防寒・防雨・防塵など、多用途に使える。



**ヘッドライト**  
歩いて帰宅するときなど両手を空けて。



**乾電池**  
複数の電池式の機器を使っている場合は多めに。



**ヘルメット**  
帰宅や移動中の落下物から身を守るため。



**電池式モバイルバッテリー**  
モバイルPC、タブレット、携帯…充電は大切。



**エマージェンシーブランケット**  
携行用とは別に1枚置いておく。



**携帯トイレ**  
自立式でも便器に取り付けるタイプでも。



**下着・靴下**  
3日分は必要。季節ごとに入れ替えを。



**歩きやすい靴**  
革靴やヒールなどは移動しにくいので×。



**生理用品**  
1パック。下着の替えがないときにも使える。



**常備薬**  
3日分は必要。救急セットもあると役に立つ。



**マスク、消毒液**  
ほこりや感染症予防にマスク3、4枚は携行。除菌シートも。

## BOSAI KEYWORD 避難に備える

# 自分に必要なものを見きわめる

P4～P15で掲載したアイテムは、自宅避難の際に必要な、「家に置いておく」備蓄アイテムです。ここでは、避難が必要になったときの「持ち出しアイテム」を紹介します。リュックに入れて、すぐに持ち出せるよう、避難経路に近い場所に置いておきましょう。

## ● 持ち出し用基本アイテム+

P22「いつも持ち歩いておくもの」も持って避難する

1人分なので、家族の人数分を各自に適したサイズや分量で準備しましょう。子どもも自分で持ち運べるように子どもサイズのリュックに入れて。



**非常食※**  
すぐに食べられるものを3食分程度。



**水※**  
1-2L。無理なく持ち運べる分量を。



**ポリ袋**  
大中小をそれぞれ複数枚。



**救急セット**  
消毒液、清浄綿、絆創膏、綿棒、ガーゼ、コットンなど。



**ラップ**  
1本。応急手当、調理・食事など多用途



**レインウェア**  
子どもには子ども用を。



**体拭き用ウエットティッシュ**  
大判の拭きやすいタイプを。



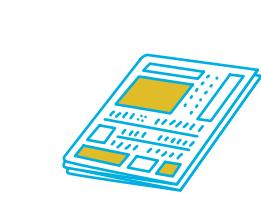
**液体はみがき、歯ブラシ**  
避難は数日間に渡るかもしれないでしっかりケアを。



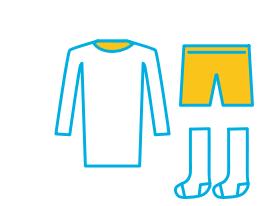
**革手袋**  
軍手はがれきで怪我をする恐れも。



**LEDランタン**  
避難先での明かりとして。



**新聞紙/さら紙**  
朝刊1日分くらい。



**下着・靴下**  
3日分は入れておく。

## BOSAI MEMO.

### 自分に必要なもの

（記入欄）

## SHOPPING/

### コーナンで買えるアイテム



商品詳細は  
P26～P30

## ● 小さい子ども用

紙おむつやおしりふき、粉ミルクは災害時に手に入りにくくなることがあります。アレルギー体質の場合は、対応品も忘れないに。



**粉ミルク**※



**離乳食・おやつ**※



**水筒**



**紙おむつ** **おしりふき** **爪切り**



**使い捨て哺乳瓶**



**抱っこ紐**



**おもちゃ・絵本**



**子ども用靴**

## ● 高齢者用

持病や健康状態によって、必要なものは大きく異なります。日常生活で必要なものをそろえておきましょう。



**大人用おむつ**



**老眼鏡**



**折りたたみ杖**



**入れ歯用洗浄剤**



**口腔ケアウエットティッシュ**



**非常食・介護食**※



**補聴器**



**常備薬**

## ● ペット用

避難所へのペット同伴は、まだまだ難しいケースがあります。日頃からのしつけと事前準備が必要です。



**ポリ袋** **大中小**



**水**※ **とエサ**



**トイレシーツ**



**ハードキャリー**



**リード、ハーネス**



**新聞紙/さら紙**



**ペットテント**

# コーンで 買える アイテム 一覧

本誌に登場したアイテムのうち、コーンおすすめ商品の一覧です。「キッチン用品」などの項目は、店舗の売り場名ですので、お買い回りの際に便利です。

A キッチン用品		ポリ袋 強化ポリ袋45L	¥298 半透明50枚入 4522831580125	P5   7   21
		ラップ 食品用ラップ	¥98 30cm×50m 4522831079803	P13   24
		紙皿 紙プレート20cm	¥198 30枚入 4522831729296	P13
		紙コップ205cc	¥128 50個入 4522831729241	P13
		割りばし 白樺元禄箸 袋入り	¥178 100膳(面取) 4522831850570	P13
		密閉袋 冷凍ダブルジッパー ラインマチ付保存袋	¥198 530枚入 4522831761197	P21
		ポリ袋 コーンオリジナル 厚手ゴミ袋	¥148 20L半透明10枚入 4522831729050	P22   24   25
		ポリ袋 アイラップ	¥138 25cm×35cm 60枚入 4901140620010	P22   24   25
		水筒 ステンレスボトル	¥1,180 Glossy1.0L 4522831761067	P25

A 日用消耗品		液体はみがき GUMウェルプラス デンタルリンス ノンアルコール	¥678 450ml 4901616011816	P5   23   24
		歯ブラシ GUMトラベルセット	¥278 4901616212268	P5   23   24
		入れ歯用洗浄剤 酵素入りポリデント增量品	¥848 108錠+6錠 4901080726414	P5   25
		トイレットペーパー12R	¥328 シングル50m 4522831989645	P7
		せっけん 牛乳石鹼 青箱	¥188 3個入 4901525117036	P7
		生理用品 ソフィボディフィット	¥258 羽無し30枚×2 4903111382965	P22
		紙おむつ パンパースさらさらパンツ スーパージャンボ	¥1,100 L44枚(9-14kg) 4902430148887	P25
		おしりふき ムニーおしりふき	¥848 80枚×8 4903111181339	P25
		爪切り ニュースタンダードツメキリ	¥498 M 4901601278057	P25

A 薬品		口腔ケア用ウエットティッシュ 歯みがきティッシュ くち当たりおだやかタイプ	¥478 90枚 4902508111836	P5   13   22   25
		ベビーフード しらすの雑炊※	¥268 4987244179012	P13   25
		救急セット	¥668 ビニールBOXタイプ 4901957080052	P24
		粉ミルク 明治ほほえみキューブ※	¥1,600 大16個 4902705119130	P25

A 履物・衣料		大判ハンカチ 使い捨て不織布タオル フェイスサイズ	¥498 24cm×60cm 20枚入り 4522831114238	P5   22
		レインウェア スタンダードレインスーツ	¥1,980 ネイビーM KN-003 4522831355440	P21   23   24
		厚底運動靴 紳士スポーツシューズ	¥1,580 ホライゾンヒモBK24.5 4522831775989	P21
		セーフティインソール	¥798 LS-18踏み抜き防止用 4950951460810	P21

A 介護用品		体拭きウエットティッシュ ライフリーからだふき	¥388 30枚 490311077014	P11   24
		スティック(杖) 伸縮杖19木目	¥2,480 KYK19-1984 4522831671984	P21
		大人用おむつ 大人用パンツ型おむつ	¥1,080 うすがた20枚入りL 4548927075085	P25
		老眼鏡 ネオクラシック老眼鏡	¥1,880 GLR01-9+2.0 4900898619031	P25
		折りたたみ杖 コンパクト折りたたみ杖	¥2,980 4つ折りタイプ 4522831490455	P25
		介護食 とろみファイン※	¥920 1.5g×50本 4901577063046	P25

A 家庭雑貨		バケツ PCバケツ本体10L	¥398 KTH21-6494 4522831576494	P5
		携帯トイレ 防災用トイレ	¥3,480 30回分 4973381585571	P7
		保管用密閉袋 おむつ処理袋	¥498 50P 4970190484408	P7
		ふた付ごみ箱 密閉プッシュペール	¥1,880 20L 4548927004917	P7
		屋外用収納ボックス ベランダ収納BOX	¥2,480 120L 4522831016587	P7
		食器棚シート ワイズフィット 棚敷シート スケルトン	¥980 4933776463372	P19

※食品・飲料はeショップでの取り扱いはございません

	水 長期保存水5年	¥188	2L	4939505120417	P5   23   24
※食品・飲料はeショップでの取り扱いはございません					
	レトルト食品 常備用力レ一職人甘口	¥348	3P	4901005206564	P13
	レトルト食品 イザメシ 煮込みハンバーグ	¥428	180g	4549373001055	P13
	缶詰 ひと口さばみそ煮	¥118	115g	4901133908866	P13
	フリーズドライ食品 マジックライス保存食青菜ご飯	¥298	100g	4531717310114	P13
	フリーズドライ食品 マジックライス保存食五目ご飯	¥298	100g	4531717310329	P13
	非常食 非常・携帯用サクマ式ドロップス	¥268	170g	4901630020030	P22   23   24
	水 長期保存水	¥98	490ml	4939505131215	P22   23   24   25
	非常食 マジックライス雑炊シーフード風味	¥278	70g	4531717310299	P25
	非常食 マジックライス雑炊醤油だし風味	¥278	70g	4531717310275	P25

	L字型金具 スーパーTACKフィット	¥2,580	TF-L	4906477001303	P19
	ポール式器具 突ぱり耐震ポール	¥1,080	超ミニLFX01-1962	4522831721962	P19
	ストッパー式器具 エコ家具転倒防止板	¥548	90cmクリアー	4994273002853	P19
	粘着マット 激吸着 免震吸盤	¥3,280	GKM-2TV用2P	4571337300218	P19
	粘着マット 耐震パッド50mm角	¥598	ブラック厚み5mm4枚入り	4522831639137	P19
	連結固定器具 スーパーTACKフィット	¥980	TFS-1120	4906477112108	P19
	飛び出し防止器具 開き戸ロック	¥398	TSL-001スタンダード	4903757271241	P19
	飛散防止フィルム ガラス飛散防止フィルム	¥748	WF-005	4903757236592	P21

	ベルト式器具 家具固定金具6229	¥980	ベルトタイプ	4905034062290	P19
---	----------------------	------	--------	---------------	-----

	ブルーシート3000	¥1,580	3.6×5.4m	4522831004294	P21
	養生テープ 建築塗装用養生テープ	¥228	50mm×25m	4548927017658	P21
	ロープ KPロープパック	¥980	9mm×20m	4522831481088	P21
	シールはがし シールはがしプレミアム	¥598	60ml	4976742257148	P21
	ビニル紐 PP荷造りロープ	¥378	5mm×80m	4522831021604	P21
	穴あきヘルメット ABS製ヘルメット 通気孔付	¥1,980	SC11BVRAW	4979058510303	P21
	ヘルメット 折り畳みヘルメット	¥4,480	IZANO	4562116364149	P23
	革手袋 豚革手袋レンジャー	¥598	当て付きM	4522831944538	P24

	ヘッドライト ヘッドウォーズ	¥3,980	HW-V33D	4950654039894	P9   21   22   23
	乾電池 アルカリ単4×20本	¥498	08B-LR03-20P/S	4522831022984	P9   15   22   23
	乾電池 アルカリ単3×20本	¥498	08B-LR6-20P/S	4522831022946	P9   15   22   23
	感震ブレーカー 感震ブレーカー 震太郎	¥9,980	X5029B01	4962326015129	P21
	感震ブレーカー 旭東電気 とめ太郎	¥4,980	KD-S2115PL	4940145257036	P21
	足元灯 ナイトライト	¥1,980	NCHSMN16WH	4966307380770	P21
	携帯ラジオ ポケットラジオ	¥980	RAD-P2227S-W	4971275788565	P22
	カセットコンロ イワタニ カセットフー タフまる	¥7,980	CB-ODX-1	4901140904264	P11
	カセットボンベ イワタニ カセットボンベ (3本組)	¥598	CB-250-OR3P	4901140923838	P11
	消火器 ヤマトABC粉末消火器10型	¥5,080	FM-3000NX	4931554008142	P21

<b>C</b>	携帯トイレ3個入り ¥498 4522831967896	KYK07-7896 <b>P7   22   23</b>
----------	------------------------------------	-----------------------------------

<b>C</b>	ガソリン携行缶20L ¥3,280 4522831487530	KOT07-7530
----------	---------------------------------------	------------

<b>C</b>	トレイシーツ ペットシーツレギュラー ¥1,280 4522831091058	200枚 <b>P25</b>
----------	--	--------------------

<b>C</b>	ハードキャリー 2ドアハードキャリー ¥2,480 4522831072361	チヨコ <b>P25</b>
----------	--	-------------------

<b>C</b>	エサ ドッグタイムス10K ¥1,150 ビーフ&フィッシュ味全犬種用 4522831780891	<b>P25</b>
----------	--	------------

<b>C</b>	エサ まんぶくドライお魚 ¥1,280 4522831038930	ミックス味8kg <b>P25</b>
----------	--	------------------------

<b>C</b>	リード、ハーネス メッショハーネスレッド ¥980 4522831337811	SS <b>P25</b>
----------	--	------------------

ネットで  
防災商品を探す

詳しくはこちら



ネットで注文  
店舗で受取

詳しくはこちら



※eショップでは一部取り扱いのない商品がございます  
※食品・飲料はeショップでの取り扱いはございません

<b>C</b>	リュック デイパック ¥1,980 4522831947485	DP19-7485BK <b>P5</b>
----------	--	--------------------------

<b>C</b>	電池式モバイルバッテリー マイクロ電池交換 ¥980 4936960115903	CHSPBT4-WT <b>P15   22   23</b>
----------	---	------------------------------------

<b>C</b>	輪ゴム ゴムバンドNo.16 ¥128 4548927008762	100g <b>P22</b>
----------	--	--------------------

<b>C</b>	強力キャリーカート ¥1,980 4522831024759	ブラック <b>P5</b>
----------	--------------------------------------	-------------------

<b>C</b>	LEDランタン 卓上ランタンGN ¥980 4522831023899	CH23-3899 <b>P9   24</b>
----------	--	-----------------------------

<b>C</b>	クーラーボックス ¥4,980 50Lキャスター付き 4522831656790	<b>P9   13</b>
----------	--	----------------

<b>C</b>	保冷剤1000g ¥398 ハードタイプBM-1000BX 4522831419692	<b>P9   13</b>
----------	---	----------------

<b>C</b>	保冷剤350g ¥198 ハードタイプBM-350BX 4522831419678	<b>P9   13</b>
----------	---	----------------

<b>C</b>	エマージェンシープランケット レスキューシート ¥498 4522831767670	SP23-7670 <b>P22   23</b>
----------	---	------------------------------

<b>C</b>	ホイッスル ¥298 4536214937635	BKVSA5732 <b>P22</b>
----------	--------------------------------	-------------------------

# BOSAI CHECK!

## 避難するときのために 覚えておこう

在宅避難を続けられず、避難所などへ向かう場合に覚えておきたいこと、家族で話し合って決めておきたいことの最低限の情報です。家族と一緒に確認しておきましょう。

### 避難するとき

#### 場所を確認！

地震時と洪水や津波のときは、避難場所は異なります。あらかじめ災害ごとの避難場所を確認しましょう

#### 経路を確認！

洪水や津波のときは、決められた避難場所までたどり着けない場合もあります。避難経路の途中で、避難できそうな堅牢で高い建物をチェックしておきましょう

#### 安全を確認！

避難経路には、安全でない場所もあります(ブロック塀など)。その場所を避けて通れる経路があるか、事前に確認しておきましょう

#### 指示レベルを確認！

高齢者や乳幼児、手助けの必要な方のいる家庭では、いい家庭と比べて避難行動を早くとする必要があります。避難指示レベルのどの段階で避難すべきか、認識しておきましょう

### 家を離れるとき

#### 電気のブレーカーを落とす

#### 火元を切り、コンセントを抜く

#### 窓の鍵を締める

#### 貴重品や緊急時持ち出し袋を持って、家の鍵を締める

#### 伝言を残すときは、玄関の内側など家族で決めた場所にメモを貼る

#### 家族と決めた待ち合わせ場所 or 避難場所へ向かう



### 家族で 決めた 約束事

#### 子ども

通学路、習い事の行きかえり、公園で。大人がいない状況で子どもたちが自分の力で生き延びられるよう、あらゆるケースを想定した避難経路を話し合っておこう

#### 高齢者

毎日飲んでいる薬の確保、避難のタイミング、食べられる非常食の準備も忘れずに

#### ペット

家族の誰が何を担当するのか、どこに連れていくのかなどを決めでおこう