



# 特集 わが家の防災対策

## 車の中に用意

宮崎市 M・Aさん  
いつどこで被災するかわからないので、車の中に最低限のものを載せています。水・ライト・食品・タオル・ビニール袋・おむつなどがあると安心です。

## ペットも可能な避難所探し

宮崎市 中島文字子さん  
うちには猫が3匹いるので、もし避難しないとけなくなった時を考えて、市内の公民館・学校などの避難場所の中で、ペットも可能な所を調べたりしています。他は人間用・猫用の食べ物など色々ストックをしています。



## 溝の清掃や木の剪定

宮崎市 M・Yさん  
水・食品の用意や溝の清掃、庭の木の剪定をして、台風に備えました。近年は河川洪水・土砂災害・線状降水帯も怖いので。

9月1日は防災の日。組合員さんから寄せられた、「わが家の防災対策」をご紹介します。思い立ったが吉日。備えあれば憂いなし。できることから始めましょう。



## 寝室に使い捨てスリッパを常備

延岡市 Y・Nさん  
玄関に持ち出し袋や備品も準備していますが、寝室が一番遠いのでケガをしないで避難できるように使い捨てのスリッパを寝室に常備しています（割れたガラスなどで素足では逃げられないそうです）。

## 集合場所を決める

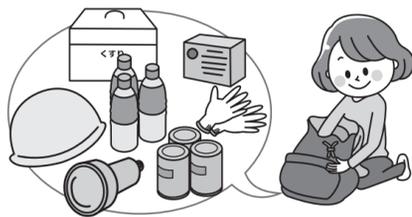
宮崎市 H・Uさん  
わが家の防災対策は、いざという時の集合場所（避難場所）を決めていることです。何かあっても慌てず、焦らず、必ず会えるという行動です。

## 家族で共有

宮崎市 M・Sさん  
防災グッズを準備し、保管場所や使い方を家族で共有することまでが、防災対策だと思っています。小学3年生の息子は多機能防災ラジオを使いこなしています。

## シーズンで中身を入れ替え

宮崎市の組合員さん  
持ち出し用のリュックは、シーズンでの中身の入れ替えを心がけています。夏は汗拭きシート（顔を拭けるもの）が必須かと。水が出なくなった時、大事な水をできるだけ使わないように、こまめに汗拭きシートで拭きだけでもさっぱりします。



## 非常時持ち出し品

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持ち出し袋に入れ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう（確認チェック用としてご活用ください）。

<b>貴重品類</b>	<input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 免許証	<b>救急用具</b>	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 救急セット（絆創膏・消毒液なども） <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 生理用品
<b>避難用具</b>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメットや防災ずきん	<b>非常食品</b>	<input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 飴・チョコレート <input type="checkbox"/> 飲料水 <small>最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。</small>
<b>生活用品</b>	<input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<b>衣料品</b>	<input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 雨具
		<b>その他</b>	<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ <small>(※乳幼児がいる場合)</small> <input type="checkbox"/> 粉ミルク・紙おむつ

## 備蓄品チェックシート

※災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。  
※災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに分けて備蓄しておくとう便利です。

### 食料品

- レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ米
- インスタントラーメン・カップみそ汁
- 飲料水（1日3ℓが目安です）

### 生活用品

- 給水用ポリタンク
- カセットコンロ・カセットボンベ
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ラップ
- 紙皿・紙コップ・割り箸
- 歯ブラシ
- 簡易トイレ
- 水のいらぬシャンプー
- ビニール袋
- ロープ
- 工具セット
- ほうき・ちりとり
- ランタン
- 長靴

※国の中央防災会議の報告書では、南海トラフ巨大地震対策として「家庭用備蓄は1週間分以上必要とされる」と報告されています。

## 私こうしてます

### カンパンアレンジ

宮崎市の組合員さん  
定期的に、非常食の期限をチェックしています。期限が近づいたカンパンはそのままではなかなか食べきれないので、アレンジして食べるようにしています。

### カンパンハンバーグ

パン粉の代わりに砕いたカンパンをタネに混ぜます。袋入りのカンパンは袋のままスリコギなどで叩いて砕くと飛び散りません。食べ応えがありますよ！

### カンパンドリア

グラタン皿に砕いたカンパンを入れて、牛乳をヒタヒタになるように入れておきます。その上に炒めて味付けしたひき肉や野菜を乗せ、チーズをトッピングしたらオーブンで焼くだけ！チーズがとけて焦げ目がつけばできあがりです。

## 地震から身を守るポイント

いつ起こるかもしれない地震。グラツときたその瞬間にどのような行動をとるかが、身の安全を守るカギです。あわてず落ち着いて行動できるようにしておきたいものです。

- 1 グラツときたら身の安全確保**  
◇大きな揺れの間は丈夫なテーブルや机の下に身を伏せる。  
◇近くに机がないときは、座布団などで頭を保護する。  
◇大揺れの場合、家具類が倒れたり窓ガラスが割れたりするので、そばに近づかない。
- 2 すばやい消火、火の始末**  
◇小さな揺れでも火を消す習慣をつける。  
◇動転した気持ちを落ち着かせるため、「地震だ、火を消せ!」と声をかけ周囲の人にも火を消す行動意識を呼び起こす。  
◇地震の時、消火のタイミングは3度ある。  
第1…揺れを感じたとき  
第2…大揺れがおさまった時  
第3…出火したとき
- 3 窓や戸を開け、出口を確保**  
◇高層マンションなどでは、ドアが歪み、開かなくなって部屋に閉じ込められる恐れがあるので、地震が発生したら、いつでも外へ避難できるように出口を確保しておく。  
◇開けたドアが再び閉まらないように、手近なものを挟み込む。
- 4 落下物に注意！あわてて外に飛び出さない**  
◇あわてて外に飛び出すと、瓦や窓ガラス、看板などが落ちてきて思わぬケガをすることがある。  
◇周囲の状況をよく確かめ、落ち着いて行動する。
- 5 室内のガラスの破片に気をつけよう**  
◇割れたガラスの破片による事故を防ぐため、裸足では歩かない。  
◇後片付けする時は、厚手の手袋をする。
- 6 確かめ合うわが家の安全、隣の安否**  
◇わが家の安全を確認したら、隣近所の安否を確認し、お互いに助け合う。
- 7 協力し合って救出・救護**  
◇家屋の倒壊や家具類の転倒・落下で下敷きになった人々を地域ぐるみで救出し、けが人がいたら応急手当を行う。
- 8 避難の前に安全確保 電気・ガス**  
◇避難する前には、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉め、電気・ガスによる火災の発生を防止する。
- 9 門や塀には近寄らない**  
◇外にいる時、グラツときたらブロックなどの塀には近寄らない。近くにいたらすぐに離れる。
- 10 正しい情報・確かな行動**  
◇ラジオ・テレビや消防署・区市町村などからの情報を得る。  
◇デマや根拠のないうわさで惑わされたりしない。

全国生協役員共済機関誌より引用

## 普段の生活でできること

### 家庭での防災会議

地震の時に家族が慌てずに行動できるよう、日頃から話し合いを。

- 時間帯や誰が在宅しているかなど、様々なケースを想定し話し合っておきましょう。
- 想定したケースごとに分担を決めるほか、高齢者や乳幼児など、家族構成も考慮して相談しておきましょう。各自治体のハザードマップも確認しましょう。

家の中でどこが一番安全か？  
避難場所・避難経路はどこか？  
非常用持ち出し袋はどこに置いてあるか？

- 住所・氏名・連絡先や血液型などの自分の情報を記載した避難カードを作成し、普段から携帯しましょう。



## 台風対策

### ★台風が来る前に・・・

- 家の各所を点検し、修理や補強しておく。
- 窓ガラスなどは、養生テープなどで補強する。雨戸やシャッターがあれば閉めておく。
- テレビやBSのアンテナなどは針金で補強する。
- 排水溝にたまっているゴミ・泥などを掃除して、家の周りの排水をよくする。
- 浸水の恐れがある低地では、家具・電気製品などをなるべく高い場所に置くようにする。
- 停電に備えて、懐中電灯や携帯ラジオなどを家族で決めた場所に置いておく。電池の確認も忘れずにしておく。
- 非常時持ち出し品を揃えて出しやすい場所に置いておく。
- 最寄りの避難所・避難経路を確認しておく。土砂崩れなどが起きる危険がある場所も確認しておく。



## コープみやざきのホームページに台風・災害時情報掲示板を準備しています

災害時に、組合員さんへ営業の案内をする方法の1つとして、ホームページ上に「台風・災害時情報掲示板」を準備しています。台風や災害が発生した場合、生協側から支所やお店などの営業の案内を掲示します。

※台風・災害時のみ表示されます。



ホームページアドレス  
<https://www.miyazaki.coop>



台風6号に伴う営業について

赤いボタンをクリック！

## 生協では災害時に備えて、保障のお手伝いもしています

火災共済に自然災害共済をプラスすることで、風水害や地震などの自然災害保障が厚くなります（損害額全額をお約束するものではありません）。

火災共済についてのお問い合わせ先は

コープ共済センター 電話 0120-603-143  
営業時間 月曜～土曜 9:00～18:00

または、くらしの保障部 電話 0985-29-3700  
営業時間 月曜～土曜 9:00～17:50