

## 万が一のときの準備はできていますか？



巨大地震



大規模火災



土石流



がけ崩れ



洪水・氾濫



高潮・津波

いつ発生するかわからない地震などの大規模な災害。ひとたび発生すると食料の供給がストップしたり、保存食の需要が一時的に集中し品薄や売り切れ状態になる恐れがあります。大きな災害では食料の調達が満足にできたのが発生後3日目で降という地域もありました。こうした事態に備えるため、**最低でも3日分**の食料品の備蓄をしておくことが望めます。

### 持ち出し品チェックリスト ☑

必要最低限のもので、とにもかくにも家の中にいるのが危険で早く避難しなければならない時に持ち出して逃げる道具などで、数日分の生活用品と食料になります。

- 水・・・9リットル  
飲料水として、1人あたり1日1リットルの水が必要です。調理用を含めると3リットルあれば安心。
- 米  
2kgのお米が1袋あると、約27食分のごはんになります。炭水化物の確保になります。
- カセットコンロ・ボンベ  
熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベは3～4本用意しておきましょう。
- 缶詰  
缶詰は調理不要でそのまま食べられるものを選んでください。
- 常備薬  
環境の変化による体調不良や外傷など、救助までの応急処置用として準備しましょう。
- 懐中電灯  
停電が大きな問題となる災害発生時には、唯一の光源となり、事故やけがのリスクを軽減することに役立ちます。
- モバイルバッテリー  
電力不足も予想されるため、携帯電話用バッテリーを1台は準備しておき、もしもの時に備えましょう。

### 備蓄品チェックリスト ☑

家の中に備えておく食料や水、その他生活用品になり、避難後に安全を確認して自宅に戻って救援物資が届くまでの数日間を過ごすためのものとなります。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品等)   | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ・マスク   |
| <input type="checkbox"/> 食品(チョコレート、飴等) | <input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル    |
| <input type="checkbox"/> 食品(調味料、味噌汁等)  | <input type="checkbox"/> 新聞紙           |
| <input type="checkbox"/> なべ・やかん        | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュなど   |
| <input type="checkbox"/> 簡易食器(紙皿、割箸等)  | <input type="checkbox"/> 予備のめがね        |
| <input type="checkbox"/> 毛布・タオルケットなど   | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ         |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具          | <input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、ナイフ等) |
| <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/>               | <input type="checkbox"/>               |

### あると便利な備蓄持ち出し品チェックリスト ☑

一般的な持ち出し品のほかに入れておく役立つかもしれないちょっとした物など

- 持ち出し袋は両手が使えるリュックが基本・・・身軽に逃げやすいように中身は15kg以内が理想です。女性なら10kgが目安です。
- 自分の身元をハッキリさせるもの・・・免許証などの身分証明書、保険証のコピー
- 家族の写真や連絡先・・・はぐれた家族を探すときに写真が必要になります。また、携帯電話を使わず家族と連絡をとるために連絡先のメモを常備しましょう。
- 地図・・・勤務先や学校から自宅までの帰宅用地図。時間を見つけて一度、地図を持って歩いてみるのもいいかと思えます。
- 通帳のコピー・・・通帳がなくても口座番号がわかれば早く引き出すことができます。
- 筆記用具とメモ・・・伝言を残したいときや、情報を書き留めておくときに便利です。デジタルメモのように電池残量を気にしなくて済みます。
- チャック付きビニール袋(圧縮袋)・・・トイレトペーパーは芯を抜き、ティッシュペーパーは箱から出して袋に入れて空気を抜きます。そのほかにも衣類やタオルなども圧縮袋に入れるとかさばりません。
- ラップ・・・食器にかぶせて食べ終わったらラップだけを捨てれば、食器を洗う水の節約になります。また、止血帯としても利用できます。

### 常備持ち出し品チェックリスト ☑

外出中に被災する場合もあるので、必要最低限のものを持ち歩きましょう。

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500ml程度) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯(小さいもの)  |
| <input type="checkbox"/> 携帯食(チョコなど)   | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(小さいもの) |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル        | <input type="checkbox"/> 現金(小銭)       |

常備品や持ち出し品は生活形態やお住まいの場所など、各家庭で違い、これといった決まりはありません。チェックリストを作って期限切れ等が無いようにし、ご家族で相談して準備することをおすすめします。

# HiRoKuMi オススメ防災グッズ

持ち出しやすく  
大きな安心!!

災害に備えたいけど、何を備えればいいのかわからないあなたへ、  
持ち出しやすいリュックタイプに、厳選したセットをご用意しました。

## ラピタ SHELTERスタンダードβ 30リットル大容量サイズ(食品1日分)

LA・PITA



※写真はオレンジ

20点

- ・ラピタリュック(撥水加工)
- ・スマホ対応ダイナモライト×1
- ・ホワイトポーチ(M)×1
- ・長期保存水500ml×4
- ・ホワイトポーチ(S)×1
- ・ウォーターバッグMOTTE 10L×1
- ・レスキューシート×1
- ・長期保存もちりつや炊おにぎり(うめしそ/こんぶ/五目)×1
- ・トイレONE 3枚入×1
- ・エイドチーム2×1
- ・ぱぱっとレインコート×1
- ・マスク×1
- ・蓄光ホイッスル×1
- ・軍手×1
- ・目かくしポンチョ×1

商品サイズ(cm): 幅34 × マチ17 × 高さ52  
カラーラインナップ: レッド/ブラック/  
ターコイズ/オレンジ  
セット重量: 3.8kg

税込 12,980円

## ラピタ スタンダードβ 地震だけでなく、ゲリラ豪雨・台風にも対応した防災セット(食品1日分)

LA・PITA



※写真はレッド

20点

- ・ラピタリュック(防水加工)
- ・スマホ対応ダイナモライト×1
- ・ホワイトポーチ(M)×1
- ・長期保存水500ml×4
- ・ホワイトポーチ(S)×1
- ・ウォーターバッグMOTTE 10L×1
- ・レスキューシート×1
- ・長期保存もちりつや炊おにぎり(うめしそ/こんぶ/五目)×1
- ・トイレONE 3枚入×1
- ・エイドチーム2×1
- ・ぱぱっとレインコート×1
- ・マスク×1
- ・蓄光ホイッスル×1
- ・軍手×1
- ・目かくしポンチョ×1

商品サイズ(cm): 幅33 × マチ16 × 高さ46  
カラーラインナップ: レッド/ブラック/  
グリーン/ブルー  
セット重量: 4.0kg

税込 18,480円

4点追加 ラピタ アドバンスβ  
税込 30,580円

- ・単三電池4本パック×1
  - ・レスキュー寝ぶくろ×1
  - ・収納式ヘルメット×1
  - ・防災エアーマット×1
- ※ 総重量5.0kg ※ スマホ対応ダイナモライトが多機能ダイナモライトに変更されます。

## ラピタ スマート防災セット 睡眠グッズや電気類、防寒用品、トイレまで充実のセット

LA・PITA



食品は別途ご用意ください。

24点

- ・ラピタリュック(防水加工)
- ・多機能ダイナモラジオライト×1
- ・オレンジポーチ×1
- ・防滴調光ランタン×1
- ・単三乾電池4本パック×2
- ・防災アドバイス×1
- ・ブルーポーチ×1
- ・圧縮タオル×1
- ・アイマスク・耳栓×1
- ・レスキュー寝袋×1
- ・防災エアーマット AIR GOLON×1
- ・レスキューシート×1
- ・グリーンポーチ×1
- ・トイレONE 3枚入×1
- ・マスク×1
- ・全身ドライシャンプー×1
- ・目かくしポンチョ×1
- ・コップ付歯ブラシセット×1
- ・レッドポーチ×1
- ・ティッシュ×1
- ・簡易救急セット×1
- ・ぱぱっとレインコート×1
- ・圧縮パック×1
- ・蓄光ホイッスル×1

商品サイズ(cm): 幅28 × マチ18 × 高さ40  
カラーラインナップ: ホワイト  
セット重量: 2.4kg

税込 21,780円

お問い合わせは各ガスセンターまたは営業所まで

広島クミアイ燃料

- 本社ガスセンター 広島市安佐北区あさひが丘3丁目18-13-14
- 佐伯ガスセンター 広島県廿日市市宮内4454
- 三原ガスセンター 広島県三原市新倉2丁目5-1

- ☎ (082) 838-2002
- ☎ (0829) 39-3140
- ☎ (0848) 66-0152

- 安芸高田ガスセンター 広島県安芸高田市美土里町横田1461-2 ☎ (0826) 54-0662
- 庄原ガスセンター 広島県庄原市七塚町605 ☎ (0824) 74-0001
- 津浪営業所 広島県山県郡安芸太田町津浪1719-2 ☎ (0826) 22-0226