確認（かくにん）

わが家の防災メモと非常時持ち出し品

いざという時の連絡先、安否確認の手段などを、家族の間で確認しておきましょう。

わが家の避難所	家族の集合場所	災害時の緊急連絡先	避難経路・集合場所

ハザードマップに、避難経路、危険な場所などを書き込みましょう。

非常時持ち出し品チェックリスト

リュックサックなどに入れ、玄関などの持ち出しやすい場所に準備しましょう。

非常持ち出し品

避難の際に、自宅から持ち出す物

貴重品

- □ 現金
- □ 印鑑
- □ 健康保険証（コピー）
- □ 預金通帳（コピー）
- □ 免許証（コピー）
- □ マイナンバーカード（コピー）

情報グッズ

- □ 携帯電話
  （充電器・バッテリー）
- □ 電池

避難グッズ

- □ 懐中電灯
- □ ヘルメット

飲料水・食料

- □ 飲料水
  （500ml入りを3本以上）
- □ 非常食
  （火を通さずそのまま食べられるもの）
- □ 食器類

医療品

- □ 救急用品セット
  （ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬・ガーゼ・包帯・三角巾など）
- □ 持病の薬
- □ お薬手帳

感染症対策

- □ マスク
- □ 消毒液
- □ スリッパ
- □ ウェットティッシュ

生活用品

- □ 衣類（上着、下着）
- □ 雨具
- □ タオル
- □ ティッシュ・トイレットペーパー
- □ ラップフィルム
  （食器にかぶせる、止血）

その他、各家庭で必要となるもの

●女性（妊婦）

- □ 生理用品
- □ 化粧品

●乳幼児

- □ ミルク
- □ ほ乳びん
- □ 離乳食
- □ おむつ
- □ おしりふき
- □ 母子手帳
- □ おもちゃ

●高齢者

- □ おかゆなどのやわらかい食料
- □ 常備薬

●ペット用品

- □ ペットフード（食器）
- □ リード・ケージ
- □ トイレ

備　蓄　品

被災後の数日間を乗り切るために

飲料水

- □ ペットボトルの飲料水
  （1人1日3リットルを目安に）

非常食品

- □ 主食（お米・乾麺・パン・カップ麺など）
- □ 主菜（缶詰・レトルト食品など）
- □ 副菜・調味料など
  （インスタントみそ汁・即席スープ・果物・菓子類・お茶など）

使いながら備蓄しよう「ローリングストック法」

防災用保存食を一度に買いそろえるのではなく、普段利用している缶詰やレトルト食品を多めに購入しておき、日常で消費した分をその都度補充すれば、常に一定量を備蓄できます。

燃料

- □ カセットコンロ
- □ ガスボンベ

その他

- □ 生活用水（風呂などにためておく）
- □ バケツ（トイレの水を流すなど）
- □ 寝具
- □ 調理器具

活用（かつよう）

ハザードマップ活用

災害から生命・身体・財産を守るには、日頃からの備えが大切です。ハザードマップを活用し、家族で、自宅がある場所・避難経路等の確認をして災害に備えましょう。

防災家族会議を開こう

確認しよう

- 自宅のある場所
- 避難所の位置
- 浸水想定区域、土砂災害警戒区域
- 災害ごとの避難経路

災害の種類ごとに、安全な避難経路を検討しましょう

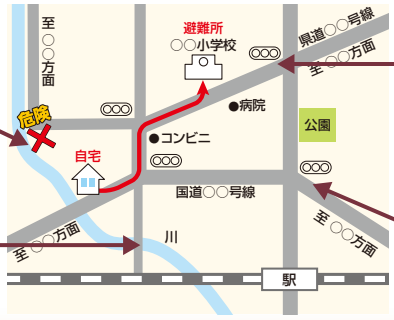
災害は、家族がそろっているときに発生するとは限りません。安否確認の方法などについても事前に決めておきましょう。

ハザードマップに書き込み、オリジナルの防災マップを作りましょう

ハザードマップは、あくまでも特定の想定に基づく被害予測です。
想定を上回る危険性があることを理解しましょう。

Check!
雨が降ると溢れやすい小川や水路

Check!
雨が降ると水に浸かる道路



Check!
消火栓などの位置

Check!
地震時に倒れやすいブロック塀がある道路

マイタイムラインを作ろう

大雨や台風など気象状況の悪化が予想される時に、どのような行動をとるかスケジュールを立てましょう。

「大雨」や「台風の接近」が予見されてから「川の水があふれる」まで

	作成例	実際につくってみよう
警戒レベル 1 早期注意情報	**気象状況悪化の恐れ** ハザードマップを確認する 備蓄品・非常持ち出し品を確認・補充する 避難先や避難経路、家族の連絡方法を決めておく 風に飛ばされやすいものを片付ける	
警戒レベル 2 大雨・洪水注意報	**気象状況悪化** テレビなどで気象情報を確認する 備蓄品・非常持ち出し品を準備する	
警戒レベル 3 高齢者等避難	**災害のおそれあり** 福岡県防災ホームページなどで川の水位などを調べる 市からのお知らせや、避難所の混雑・開設状況を確認する 避難に時間がかかる人は早めに避難する	
警戒レベル 4 避難指示	**災害のおそれ高い** 家族に連絡をとって避難する 避難先を家族に伝える	
警戒レベル 5 緊急安全確保	**災害発生又は切迫** 逃げ遅れた場合、自宅のより安全な部屋に避難する	