

非常用持ち出し袋(例)

食料品(缶詰・レトルト食品)



水(3リットル／日)



衣類等(下着、防寒着、手袋等)

日用品(洗面具、歯ブラシ、タオル、スリッパ)

懐中電灯(ヘッドライト)



ラジオ(ライト付き手回しラジオ)



医薬品(常備薬、お薬手帳、マスク、体温計等)

その他(食器用ラップ、ウエットティッシュ)

なかでも、必需品は？ 懐中電灯・携帯ラジオ！

自分しか使用できないもの（入れ歯、眼鏡）

「非常持ち出し袋」を準備するポイント

重さは？

実際に背負って重さを確認。

成人男性 8kg

成人女性 6kg

高齢者、子供 3kg未満

目安に準備

置き場所は？？

いざという時、持ち出しやすく避難口に通じる場所が適切。直射日光が当たる場所や多湿の場所は避けましょう。



「非常持ち出し袋」各人1袋準備しましょう

避難所一覧

避難所一覧 (抜粋)

避難所は変更になることがあります。パリアフリー設備や最新の避難所の情報は、市ホームページで確認してください。

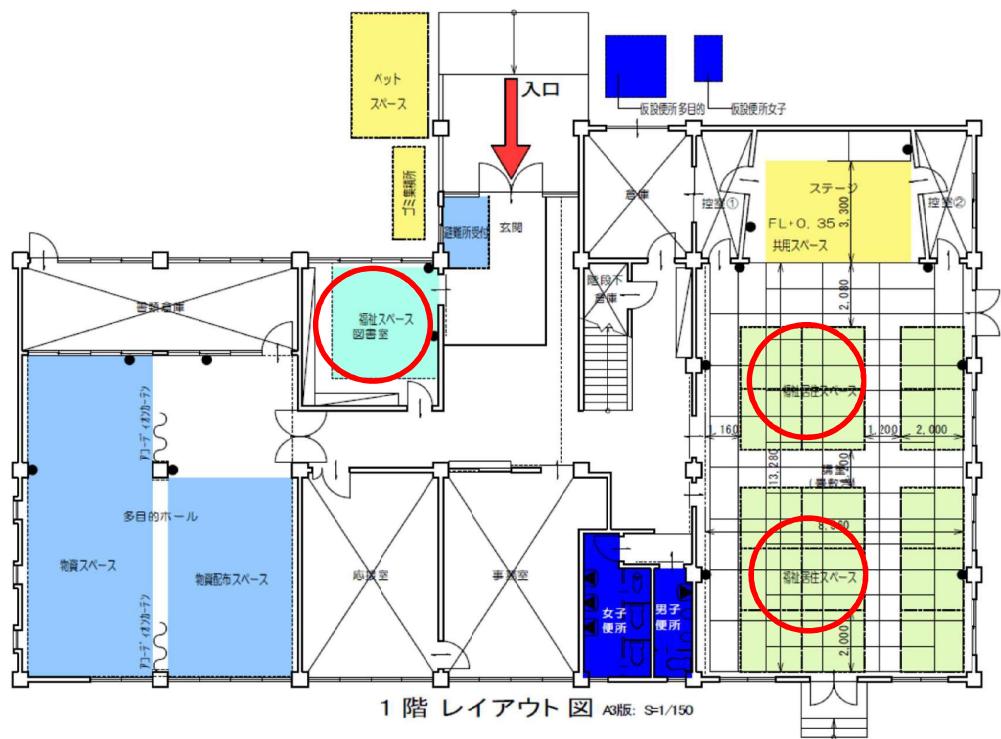
地図
台風
土砂
高潮警報
高潮警報
高潮警報

校区	施設名	第1次に開設する避難所 (災害別)			
		地震	台風	土砂	高潮警報 高潮警報
西園分	西園分校	●			●
	西園分校コミュニティセンター	●	●	●	●
庄島	庄島小学校	●			●
	庄島町コミュニティセンター	●			●
日吉	日吉小学校	●			●
	日吉分校コミュニティセンター	●	●		●
喜山	喜山小学校	●			●
	喜山コミュニティセンター	●	●		●
宮町	宮町小学校	●			●
	宮町分校コミュニティセンター	●	●		●
南葉	南葉小学校	●			●
	南葉町コミュニティセンター	●	●		●
鳥屋	鳥屋小学校	●			●
	鳥屋町コミュニティセンター	●	●		●
鷺羽	鷺羽小学校	●			●
	鷺羽町会館	●	●	●	●
小森野	小森野小学校	●			●
	小森野分校コミュニティセンター	●	●		●
金丸	金丸小学校	●			●
	金丸分校コミュニティセンター	●	●		●
東園分	東園分校	●			●
	東園分校コミュニティセンター	●	●		●
御井	御井小学校	●			●
	御井町コミュニティセンター	●	●		●
南	南小学校	●			●
	南町コミュニティセンター	●	●		●
倉川	倉川小学校	●			●
	倉川分校コミュニティセンター	●	●		●
山川	山川小学校	●			●
	山川分校コミュニティセンター	●	●		●
上津	上津小学校	●			●
	コミュニティセンター・上津分校会館	●	●		●
高畠内	高畠内小学校	●			●
	コムタ小学校	●	●		●
宮ノ浦	宮ノ浦小学校	●			●
	宮ノ浦分校コミュニティセンター	●	●		●
山本	山本小学校	●			●
	山本分校コミュニティセンター	●	●		●
草野	草野小学校	●			●
	草野町コミュニティセンター	●	●		●
安武	安武小学校	●			●
	安武分校コミュニティセンター	●	●		●
バット専用 避難所	スズキサイクルファミリーパーク	●	●	●	●
	水専門の避難場所は 武井町中学校				

校区	施設名	第1次に開設する避難所 (災害別)			
		地震	台風	土砂	高潮警報 高潮警報 高潮警報
荒木	荒木分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
	荒木小学校	●	●	●	●
大曾寺	大曾寺小学校	●	●	●	●
	大曾寺分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
吉澤寺	吉澤寺小学校	●	●	●	●
	吉澤寺分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
大橋	大橋小学校	●	●	●	●
	大橋分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
青柳	青柳分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
	津呂小学校	●	●	●	●
津屋	津屋分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
	津屋小学校	●	●	●	●
水鏡	水鏡分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
	水鏡小学校	●	●	●	●
田主丸	田主丸小学校	●	●	●	●
	水専門	水専門小学校	●	●	●
竹野	竹野分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
	竹野小学校	●	●	●	●
川合	川合小学校	●	●	●	●
	川合分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
篠原	篠原小学校	●	●	●	●
	篠原分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
弓削	弓削小学校	●	●	●	●
	弓削分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
北野	北野小学校	●	●	●	●
	北野分校・避難センター（本館）	●	●	●	●
大城	大城小学校	●	●	●	●
	大城分校・まちせんこー	●	●	●	●
宝島	宝島小学校	●	●	●	●
	宝島のれいじ交流センター	●	●	●	●
城島	城島小学校	●	●	●	●
	城島分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
下田	下田小学校	●	●	●	●
	下田分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
江上	江上小学校	●	●	●	●
	江上分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
青木	青木小学校	●	●	●	●
	青木分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
浮島	浮島小学校	●	●	●	●
	浮島分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
西平田	西平田小学校	●	●	●	●
	西平田分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
大塙	大塙小学校	●	●	●	●
	大塙分校・コミュニティセンター	●	●	●	●
三鍬	三鍬小学校	●	●	●	●
	三鍬分校・コミュニティセンター	●	●	●	●

「福祉スペース」とは

- 指定避難所内にて、障害のある方や高齢者などの配慮を要する方のためのスペース
- スペースは支援しやすく、人目が届きやすいところに設置している
- 医療ベッド、医療器具の電源などの特別な準備はない



台風10号、本庁の避難状況 (本庁2階 くるみホール)



高齢者の健康管理について(災害時の対応)

避難所などでの避難生活時には、とくに健康への配慮が必要です

○水分をしっかりとる

高齢者はのどの渇きをおぼえにくい→薬の影響などで脱水になりやすい
食事の前に少量の水で口を湿らせ、食品と水分を交互にとりましょう

○食事をしっかりとる

環境の変化、慣れない配給食で食欲が低下→体力をつけ免疫力の低下を予防
可能であれば、汁気の多い缶詰や栄養補助ゼリーを食べましょう

○体を動かす

体を動かすことがなくなり動けなくなる→できることは自分で行いこまめに体を動かす

○トイレを我慢しない

仮設トイレの使用が困難→トイレを我慢する→病気に繋がる

家族、周りの避難者、避難所関係者と連携して対応できるよう準備しましょう

「困ったこと、心身の不調を感じたら、医療スタッフに相談しましょう」

今日のテーマ（3項目）



③ 久留米市避難情報配信サービス



久留米市避難情報配信サービス

久留米市避難情報配信サービス

登録無料

風水害時の避難情報を 電話・FAXでお知らせします

浸水害・土砂災害発生のおそれ

避難準備・高齢者等避難開始

避難勧告

避難指示（緊急）

『発令』

お知らせする情報

「避難情報」「避難所開設情報」「警戒レベル」

● 警戒レベル3以上の避難情報（避難勧告など）

● 避難場所の開設（増設）情報

登録の対象となる世帯

※下記のいずれかに該当する世帯

- ①家族を含めて携帯電話やスマートフォンを所有していない世帯
- ②携帯電話やスマートフォンを所有しているが緊急連絡メールを受信できない世帯
- ③身体障害者手帳（聴覚・視覚）をお持ちの方がいる世帯

登録申し込み

※隨時交付

「登録申込書」（裏面）を防災対策課または各総合支所地域振興課に提出して下さい。

問い合わせ先

久留米市 総務部 防災対策課

電話番号 0942-30-9074

FAX番号 0942-30-9712



久留米市避難情報配信サービス 登録申込書

私は、久留米市からの避難情報の配信を希望しますので、避難情報配信サービスへの登録を申し込みます。

申請日 令和 年 月 日

申請区分	新規	変更	解除
氏名	(フリガナ)		
住所	〒 久留米市 (　　区)		
申請者	配信機別及び 登録番号 (いずれかに☑)	電話 (　　)	FAX (　　)
	<input type="checkbox"/> 家族を含めて携帯電話等を所有しています。 <input type="checkbox"/> 緊急連絡メールを登録できません。 <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳（聴覚・視覚）の交付を受けている。		
代理人	※本人以外による申込の場合、下記の記入をお願いします。		
氏名	住 所		
	連絡先		

お願い

・市役所以外（契約事業者）の下記の電話番号から発信されますので、事前に電話機やFAX番号の設定をお願いします。

06-6556-9999 06-6556-9973 06-6556-7930 011-211-1135 011-213-1827
011-200-0012 098-917-4473 098-917-4474 098-917-1561

・電話は30秒間呼び出します。メッセージを聞いた後に必ず「主」を押して終了下さい。「#」を押さなかった場合や、電話に出なかった場合は最大3回まで配信されます。

・電話を廃止または電話番号を変更された場合は、お知らせ下さい。

注意事項

・利用者の電話番号変更等により、元番号が一走回数不可能となった場合は、自動的に登録を抹消することがあります。

・登録された電話番号等の個人情報は久留米市個人情報保護条例に基づき適用いたします。

本日のテーマ（4項目）



④ これからの災害対処





これからの
災害対処については？

常識 が通用しない… いま備える防災



今後は一人、一人の防災に対する意識・準備が重要

これから災害について『普段～なれていこう』

(1) 普段から災害の状況に少しづつなれていこう

平時＝**普段の生活が大事である**



安定した状態を広げることが出来る

(2) 災害に備えてたくさんの人となれていこう

平時＝**普段の地域の行事に参加してお互いに顔
をおぼえてもらおう**



今後の生活においても**自信につながり自分を助ける行動**になる

**自分の出来る準備を
今日からでも始めましょう**