

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、ウェットティッシュ)



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？

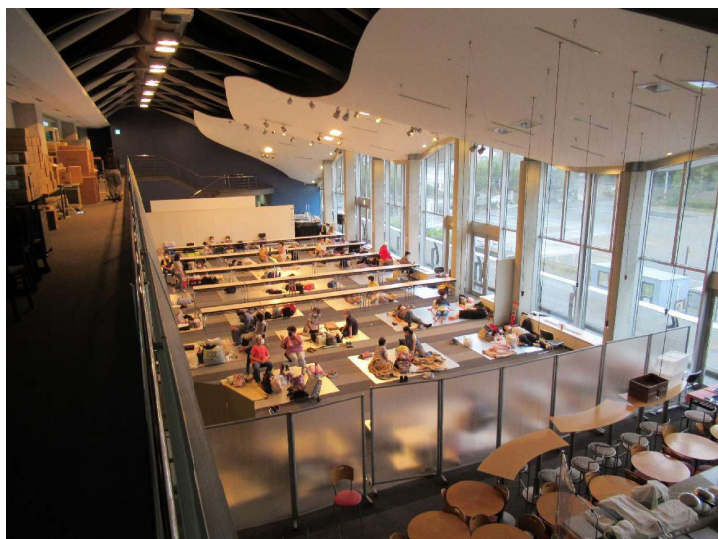
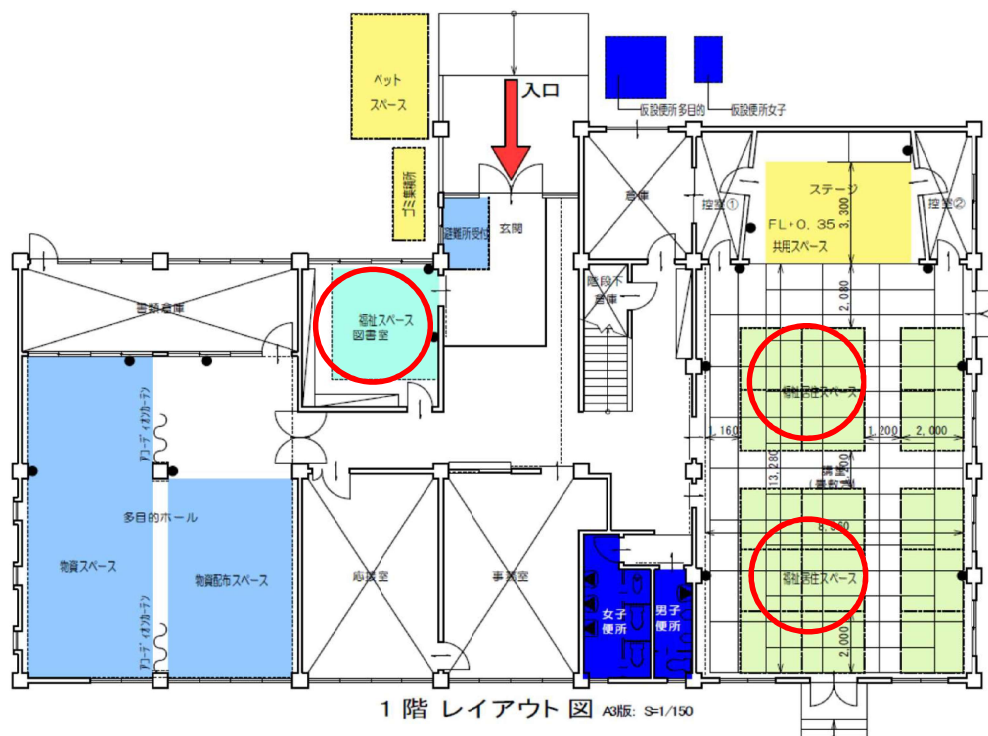
いざという時、持ち出しやすく
避難口に通じる場所が適切。
直射日光が当たる場所や多湿の
場所は避けましょう。



重くなりすぎ
ないように
注意



「非常持ち出し袋」各人1袋準備しましょう



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

- 水分をしっかりとり
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
- 食事をしっかりとり
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」

本日のテーマ（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』

【例】（自動音声）
こちらは久留米市です。
〇〇〇〇〇に
【警戒レベル4】
避難勧告を発令します。
対象校区は△△校区で、避難所は□□小学校です。
（確認御訂正 脱却す）

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通報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 ※随時受付
「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	〒 () 校区		
申請書	久留米市		
配付種類及び登録番号 (いずれかに印)	☐ 電話 () ☐ FAX ()		
確認欄 (いずれかに印)	☐ ① 家族を含めて携帯電話等を所有していません。 ☐ ② 緊急通報メールを受信できません。 ☐ ③ 身体障害者手帳（聴覚・視覚）の交付を受けています。		
※本人以外による申請の場合、下記の記入をお願いします。			
代理人	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、事前に電話番号や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「お」を押して終了下さい。「お」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。
- ・電話を中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、発信が一定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または久留米市個人情報保護条例に基づき管理いたします。

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**