

# わたしの備え

## ① 災害に備えるために、大切な人と状況を確認しよう

### ● 家族や友人の連絡先をメモしておこう

なまえ: \_\_\_\_\_ 電話番号: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ② 備蓄を確認しておこう

### ● 日頃からの備え

大切なのは「水」と「食糧」。1週間分用意しておくことが安心です。

- 水 (1人2リットルを目安)
- レトルト食品  缶詰  即席めん など
- 野菜ジュース  お菓子  栄養補助食品 など
- 食品用ラップ  タオル  ウェットティッシュ
- 携帯トイレ  ポリ袋  新聞紙



### ● 緊急時の持ち出し

防災バックは重くなりすぎないように「自分に必要な物」を選びましょう。

- ホイッスル  懐中電灯(LEDライト)  携帯ラジオ  乾電池
- 現金  身分証明書  ヘルメット  軍手
- 救急用品  お薬手帳  薬  携帯電話の充電器

置き場所は、玄関や車など、持ち出しやすい場所を中心に考えましょう。

## ローリングストック法について

普段から飲み物や食糧などを多めに買い置きして、賞味期限が近づいたものから使い、その分を買い足す「ローリングストック」がおすすです。この方法は食料品だけに限らず、ラップやトイレ用紙などの生活用品でも活用することができます。

- ① 最初に多めに購入
  - ② 日持ちしないものから順番に使用
  - ③ 消費した分を補充し、常に一定量を確保
- ②と③を繰り返す!



## 備蓄食品のポイント



○缶詰 ○乾物(干物) ○保存食 など

災害時に備えた食品ストックガイド

入手できる主な情報

- ローリングストック
- 災害時レシピ
- 備蓄食品の選び方 など

実践的な内容を取りまとめたストックガイドを公開しています。

農林水産省 ストックガイド

## 暮らしの安全対策



家族を守る

自然災害の発生などの心がけをまとめたサイトです。

政府広報オンライン 家族を守る

入手できる主な情報

- 防災対策
- 避難対策
- 家具の固定 など

# マイ・タイムライン(風水害時)

マイ・タイムラインとは、大雨や台風等の水害など、これから起こるかもしれない災害に対して、周囲の状況を踏まえて、「誰が」「いつ」「何を」を時系列でまとめた行動計画です。事前に準備をすることで、いざという時に迷いなく行動することができます。

防災情報		行動の基準	個人の行動
平時のそなえ	防災情報なし	例: 1ヶ月に一度備えを確認	1. 物品 <input type="checkbox"/> 食料 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 燃料の準備 <input type="checkbox"/> 非常時出品の準備 追加項目
警戒レベル1	早期注意情報	例: 今後、大雨のおそれがあるとニュースで確認した場合	1. 安全対策 <input type="checkbox"/> 家の周りの片付け (風対策) 2. 情報収集 <input type="checkbox"/> 気象情報の確認 <input type="checkbox"/> 家族の予定を確認 3. 物品 <input type="checkbox"/> 非常時出品の確認 <input type="checkbox"/> 常備薬の準備 <input type="checkbox"/> お薬手帳 追加項目
<b>災害への心構えを高める</b>			
警戒レベル2 (前日)	洪水注意報 大雨注意報 など	例: 住んでいる地域を対象に大雨注意報が発令されたとき	1. 安全対策 <input type="checkbox"/> 家族と防災会議を実施 <input type="checkbox"/> 避難経路 <input type="checkbox"/> 避難所の確認 2. 情報収集 <input type="checkbox"/> 川の水位をインターネットで確認 <input type="checkbox"/> 氾濫注意水位 3. 物品 <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電 追加項目
<b>自らの避難行動を確認</b>			
		氾濫注意水位	
		m	
警戒レベル3 (半日~数時間前)	大雨警報(土砂災害) 洪水警報 など <b>高齢者等避難</b>	例: 高齢者等避難が発令されたとき	1. 安全対策 <input type="checkbox"/> 避難所に避難を開始 <input type="checkbox"/> 不要不急の外出を控える 2. 情報収集 <input type="checkbox"/> 災害情報伝達システムからの情報を聞く 3. 物品 <input type="checkbox"/> 断水に備え、浴槽や容器に水を溜める <input type="checkbox"/> 避難判断水位 追加項目
		避難判断水位	
		m	
<b>危険な場所から高齢者等は避難</b>			
警戒レベル4 (1~2時間前)	土砂災害警戒情報 など <b>避難指示</b>	例: 避難指示が発令されたとき	1. 安全対策 <input type="checkbox"/> 避難完了 2. 情報収集 <input type="checkbox"/> 家族が避難したか確認 追加項目
<b>危険な場所から全員避難</b>			
警戒レベル5	大雨特別警報 など <b>緊急安全確保</b>	例: 川が氾濫/土砂災害が発生	1. 安全対策 <input type="checkbox"/> 垂直避難 2. 情報収集 <input type="checkbox"/> 家族、親戚に状況を連絡 <b>生命を守る行動</b> 追加項目
<b>命の危険 直ちに安全確保</b>			

# 停電情報提供サービス(無料)

※通信料は別途かかります。



## チャット受付

停電時に「チャット」でお問い合わせいただけます。また、電柱・電線などの設備に関するトラブルもお問い合わせいただけます。

便利・簡単・安心!

- お電話が繋がりにくい状況でも、速やかにつながる!
- 対話形式でスムーズにやり取りができる!
- 写真で正確に状況を伝えることができる!

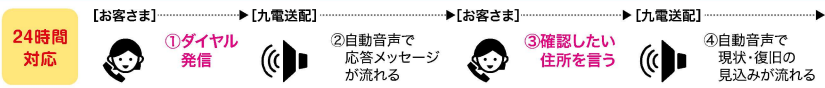
チャット受付: 月曜日～日曜日の9時～18時

受付時間以外も、無人チャットで停電情報や停電時のブレーカー操作等をご確認いただけます。



## 停電情報自動応答サービス

専用ダイヤルに電話していただくと停電情報や復旧見込みを自動音声でお答えします。



24時間対応

0120-426-305

(福岡県・佐賀県・長崎県)

0120-426-306

(大分県・熊本県・宮崎県・鹿児島県)



## 携帯メールサービス

台風などの非常災害や、突発的な原因による停電が発生した際に、停電情報をお知らせします。

●供給場所(地点)停電情報(5箇所まで登録可)

お客さまに「供給地点特定番号(※)」をご登録いただくことで、**お客さまの電気ご使用場所の停電情報をピンポイントで配信**することが可能

(注) 電気をご使用いただいている地点を特定するための番号で、請求書等で確認ができます。

●九州全域停電情報

●市区町村停電情報(1箇所のみ登録可)

●地区別停電情報(10箇所まで登録可)

事前登録が必要です。

九州電力送配電 携帯メールサービス

検索



## 停電情報通知サービス for LINE

LINEを活用して停電情報をお知らせします。

お客さまが電気ご使用申込時に登録された携帯電話番号とLINEのご登録の電話番号が一致した場合に、自動的に停電発生・復旧の情報をお知らせします。



【停電発生・復旧】

LINEのご登録電話番号に通知



友だち追加をすると、LINEトーク画面のメニューから停電情報の確認やチャットでのお問い合わせが可能となり大変便利です。

LINE友だち追加はコチラ▼



# 自然災害への備え



## 停電・落雷情報を確認



携帯ラジオ



懐中電灯



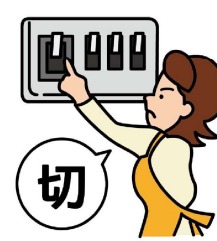
九州電力送配電ホームページ

- 入手できる主な情報
- 停電情報
- 落雷情報
- ブレーカー操作
- 通電火災 など

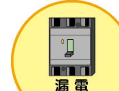
現在の停電情報・落雷情報などが確認できます。

九州電力送配電(株)

## 避難時の電気の使い方



切



漏電ブレーカー



感震ブレーカー



台風や水害に備えて

- 入手できる主な情報
- 台風や水害時の準備
- 電気の知識
- 災害時の対応 など



地震に備えて

- 入手できる主な情報
- 地震時の準備
- 電気の知識
- 災害時の対応 など

## 九州の防災情報をチェック



九州防災ポータルサイト

- 入手できる主な情報
- 河川水位
- 気象情報
- 河川ライブカメラ
- 浸水・洪水の危険度 など

九州管内における国、県の防災情報ページをまとめたwebサイトです。

国土交通省 防災ポータル

## (天気や気温)情報から対策を



キキクル

- 入手できる主な情報
- 土砂災害
- 洪水の危険度
- 浸水の危険度 など



熱中症警戒アラート

- 入手できる主な情報
- 暑さ指数 WBGT
- 天気情報
- 熱中症情報 など

## 災害時の応急手当



胸骨圧迫のポイントは

「強く・速く・絶え間なく!!」

119



財団全国AEDマップ

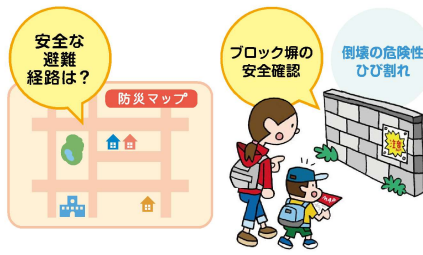
- 入手できる主な情報
- 救急救命・応急手当
- AEDの設置場所
- AEDの使い方 など



応急手当WEB講習

- 入手できる主な情報
- 応急手当(ファーストエイド)
- 心肺蘇生法(CPR)
- 津波のリスク情報
- AEDの使い方 など

## 防災・災害に関するサービス



安全な避難経路は?

防災マップ

ブロック塀の安全確認

倒壊の危険性ひび割れ



ハザードマップポータルサイト

- 入手できる主な情報
- 洪水・土砂災害
- 津波のリスク情報
- 道路防災情報 など

災害に関する情報を発信しているサービスです。

国土地理院 ハザードマップ