

◎9月は『防災月間』

～災害から命を守るカギは「備え」です～

かがやけ！

なか
さん
しん
ぶん
新聞

「備え」は、まず想定される災害を「知り」、いざという時の避難について「考える」ことから始まります。防災マップを使って、今から自分でできる「備え」をし、災害時には自分や家族、地域の皆さんの命を守る「行動」をとってください。
(堺市 防災マップより引用)



防災マップを 活用しましょう！

区役所、郵便局、ファミリーマート、泉北高速鉄道の駅等で配架されています。

← 中区版

シニア世代向け→



発行
中第3地域包括
支援センター

第42号

※非常持ち出し品・非常備蓄品を準備しておきましょう！

【非常持ち出し品】 避難する際に持ち出す荷物です。必要最小限にして、リュックサックなど両手が使える袋タイプにすると便利です。

- ・スマートフォン(携帯電話) ・充電器 ・モバイルバッテリー(電池タイプ) ・電池式ラジオ
 - ・懐中電灯(ヘッドライト) ・薬(常備薬、服薬中の薬) ・非常食 ・水 ・携帯トイレ ・マスク
 - ・コンタクトレンズ(予備の眼鏡) ・軍手・手袋 ・ビニール袋 ・消毒液 ・体温計・タオル・衣類
 - ・上履き(スリッパ、靴下など) ・貴重品(現金(小銭含む)、印鑑、通帳、健康保険証、免許証など)
- (堺市ホームページ引用)

【非常備蓄品】

災害直後から混乱がおさまるまでに必要なものです。最低3日間分、できれば1週間分以上の備蓄をしておきましょう。

- ・飲料水・生活用水 ・非常用給水袋 ・非常食 ・携帯コンロ(ガスボンベ) ・衛生用品
- ・ラップ、アルミホイル ・雨具 ・使い捨てカイロ ・予備電池 ・毛布 ・なべ、やかん
- ・簡易食器 ・簡易トイレ ・バケツ ・工具箱(ロープやバールなど) ・新聞紙 ・布ガムテープ
- ・その他自身の生活に欠かせないもの

生活の中で困っていることや、心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

中第3地域包括支援センター

(久世 福田 深阪 東陶器 西陶器)校区

堺市中区東山841-1

TEL 072-234-2006



LINE 公式アカウント

中第3

堺市



『マイ避難カード』を作成しましょう！

『マイ避難カード』の作成を通じ、「いつ」「どこに」「どのように」避難するかをあらかじめ自分で確認、点検し、書き記しておき、財布等に入れて普段から携帯しておく、または自宅内の目につく場所に掲出するなどして、いざという時の避難行動に役立てましょう。
(堺市のホームページよりダウンロードできます)

マイ避難カードガイド

①自分の情報と留意事項には自分の持病やアレルギーを書き込んでください。

②保護者や家族の緊急連絡先を書き込んでください。

家族（頼りになる人）の緊急連絡先

名前	続柄	連絡先（携帯番号など）
堺 ひろゆき	父	090-0000-0000
堺 さえこ	母	090-0000-0000
堺 ひろし	祖父	090-0000-0000
堺 こゆり	祖母	090-0000-0000

電話がつかないときは 171 災害用伝言ダイヤル

伝言を録音するときは 1
伝言を聞くときは 2

自分の情報  マイ避難カード

名前	堺 つむぎ		
生年月日	H24.9.1	血液型	A
住所	大阪府堺市堺区 ○○-○○番地		
留意事項（持病など）	花粉症あり 甲殻類アレルギーあり		

堺市 防災

④避難時に対応しなければならないことがある場合、書き込んでください。

風水害時 想定被害：(洪水・土砂災害・高潮・内水) 立退き避難の必要：ある・ない (自宅は安全)

いつ？ 避難のタイミング（何がどうなったら？）
テレビやネットから「大和川の氾濫危険情報」「避難指示」がでたら

どこに？ 避難先（どこに？どのルートで？）
隣のマンション（○○ちゃん家）へ。いない場合は○○小学校へ歩いて行く

もしものときは？ 避難が間に合わない場合や想定外の事態が起こりそうな場合
2階の部屋（わたしの部屋）にみんな集まる

メモ 「高齢者等避難」がでたらおばあちゃんに連絡する

地震・津波時 想定被害：(家屋倒壊・津波・土砂災害) 立退き避難の必要：ある・ない (自宅は安全)

いつ？ 避難のタイミング（何がどうなったら？）
テレビやネットから「大津波警報」「避難指示」がでたら

どこに？ 避難先（どこに？どのルートで？）
JR 阪和線まで歩いて逃げる

もしものときは？ 避難が間に合わない場合や想定外の事態が起こりそうな場合
逃げ遅れたら近くの○○ビル（津波避難ビル）へ

メモ 車をリュックに入れる

③風水害時、地震・津波時にどのタイミングで避難するか、どこに避難するかを書き込んでください。

⑤最後に実践に沿って切り、点線に沿って自分の情報が見えるように四つ折りにしてください。




家族（頼りになる人）の緊急連絡先

名前	続柄	連絡先（携帯番号など）

電話がつかないときは 171 災害用伝言ダイヤル

伝言を録音するときは 1
伝言を聞くときは 2

自分の情報  マイ避難カード

名前	
生年月日	血液型
住所	
留意事項（持病など）	

堺市 防災

風水害時 想定被害：(洪水・土砂災害・高潮・内水) 立退き避難の必要：ある・ない (自宅は安全)

地震・津波時 想定被害：(家屋倒壊・津波・土砂災害) 立退き避難の必要：ある・ない (自宅は安全)