

いざという時のために日頃から備えを！

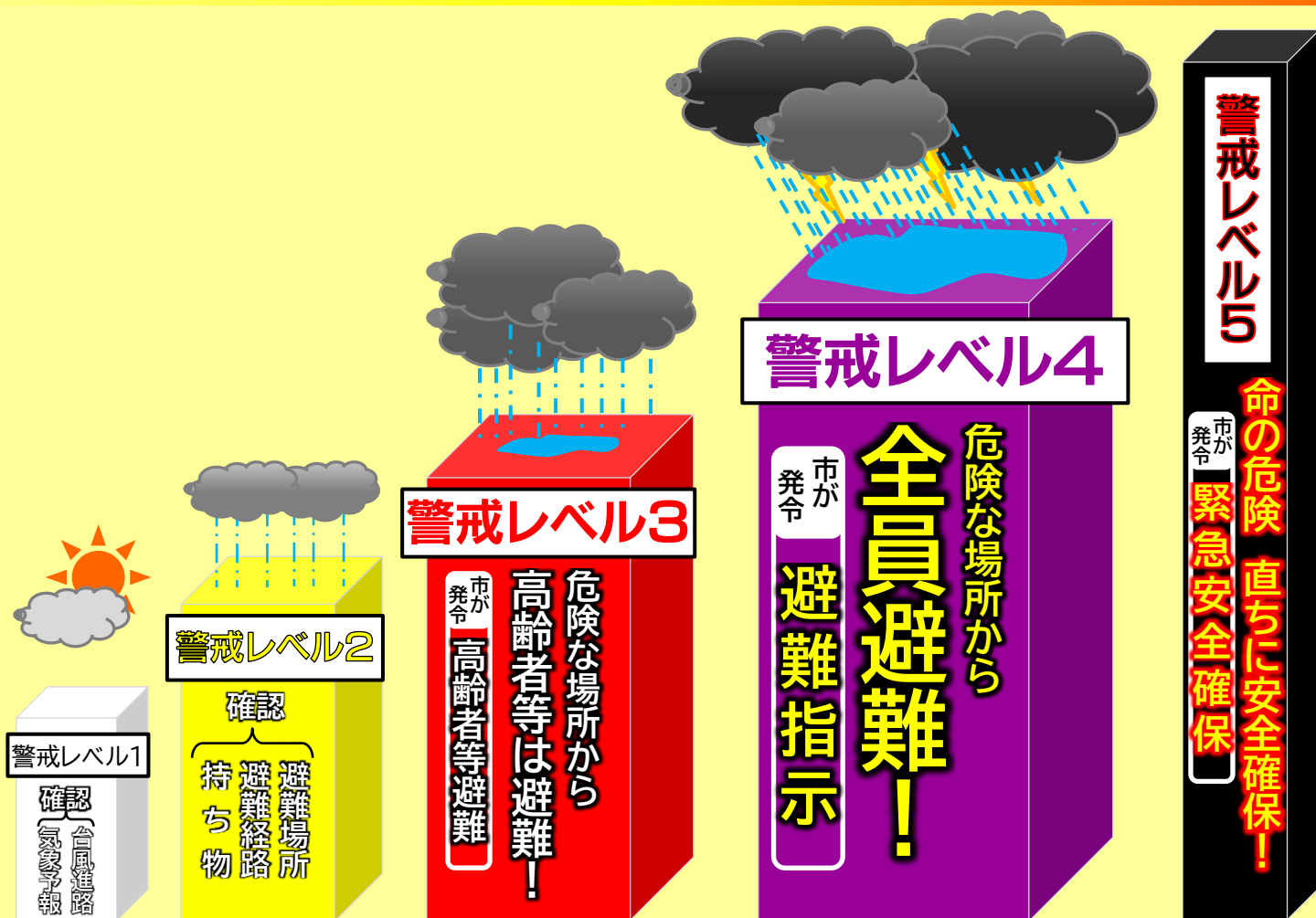
防災の日 防災週間

9月1日

8月30日～9月5日



避難指示で
(警戒レベル4)
全員避難



(気象庁が発表する情報の例)

警戒レベル1	警戒レベル2	警戒レベル3	警戒レベル4	警戒レベル5
早期注意情報(警報級の可能性)	大雨注意報、洪水注意報、大雨警報に切り替える可能性が高い注意報、高潮注意報、氾濫注意情報など	大雨警報、洪水警報、高潮警報に切り替える可能性が高い注意報、氾濫警戒情報など	土砂災害警戒情報、高潮警報、高潮特別警報、氾濫危険情報など	大雨特別警報、氾濫発生情報

非常用持ち出しリスト、チェックリスト

▶ 備えて安心非常用品

■ 非常持ち出し品を準備しておきましょう

避難所の備品には限りがありますので、自らが十分な準備をしておくで安心です。両手の空くりュックサックに非常持ち出し品を家族の事情にあわせて準備しておきましょう。重さの目安は、男性15kg、女性10kgです。さらに高齢者、障がい者、乳幼児等がいる家庭は、それぞれ必要なものを準備しておきましょう。

食料品(3日分)	衣類など	貴重品	日用品・安全対策・その他
☐ 飲料水(1日あたり3リットル) ☐ 非常食 	☐ 下着・上着 ☐ 防寒具・軍手 ☐ 雨具 	☐ 貯金通帳(コピー) ☐ 印鑑 ☐ 現金 	☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ 予備電池 ☐ 携帯電話 ☐ ティッシュ ☐ 充電器 ☐ タオル ☐ 洗面用具 ☐ 常備薬 ☐ 食品用ラップ ☐ マスク 

■ 家庭での備蓄品

過去の経験によれば、災害発生時からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。このため、最低3日分～1週間分×人数の過程備蓄が望ましいといわれています。

家庭備蓄の例(1週間分/大人2人の場合)

必需品	主食 エネルギー 炭水化物	主菜 たんぱく質	副菜・その他
水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水) 	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) 乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋) 	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個 	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 調味料 ・お好みのもの 梅干、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果物缶詰等 即席スープ等 
カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度 	カップ麺類×6袋 パックご飯×6袋 その他(適宜) ・ロングライフ牛乳 ・シリアルなど 	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18個 	

情報の伝達

福岡県防災メール・まもるくん

いざという時のために登録し、情報収集に役立ててください。

メール登録無料

1 地震、津波、台風、大雨等の防災気象情報、避難勧告等の配信 2 災害時の安否情報通知 3 地域の安全に関する情報の配信 4 福岡県避難支援マップ

■ その他の配信情報

- 地域の防災情報(防犯情報、光化学ダイオキシ情報、PM2.5 情報など)
- 重大な情報(航空災害、鉄道災害など)
- 生活情報(熱中症情報、紫外線情報、花粉情報、J R九州運行情報、福岡・北九州都市高速道路情報など)
- 透析メール(透析医療機関の被災情報)

下記アドレスに空メールを送信し、その返信メールの内容に従って登録します。 ※詳しくは福岡県総務部防災危機管理局のHPをご覧ください。

メール配信システム mamoru@bousaimobile.pref.fukuoka.lg.jp



(空メール送信)

みやま市の情報発信ツール

● みやま市ホームページ

URL: <https://www.city.miyama.lg.jp/>

● Facebook(フェイスブック)



みやま市役所 @CityMiyamaOfficial

● X(エックス ※旧ツイッター)



みやま市公式 @CityMiyama

● LINE(ライン)



みやま市

情報を受け取るためには友達追加が

必要です。QRコードからご登録ください。

● コミュニティ無線放送

コミュニティ無線を使って放送を行います。

放送内容は、以下の電話番号でも確認できます。

0944-63-6355