

さいがい そな 災害に備えよう

1. 自助についてよく知ろう！

- ・災害時に重要なのは「自分の身は自分で守る（自助）」
ことです。このことを意識し平常時から行動しましょう

2. 備蓄をしておこう！

- ・3日分の非常食、飲料水、生活用品に加えて、停電や
断水に備えて懐中電灯、ラジオなども備蓄しよう

3. 家族・友人などと話し合いをしよう！

- ・家族と離れている時に被災することもあります。その際
の行動や集合場所について事前に家族や友人と決めて
おきましょう

避難した際に備え、あらかじめ自分の情報をカードに記入しておきましょう

福井市 防災まもるカード



氏名	男・女
住所	電話
生年月日	血液型 Rh +・-
持病	アレルギー
健康保険証番号	運転免許証番号

震災時の避難所		
風水害時の避難所		
集合場所		
備考		
家族・知人の連絡先	氏名	電話・メールアドレス

さいがい そな かくにん
災害に備えているか、確認しよう！

- 3日分の非常食（乾パンなど）を備蓄している
- 3日分の飲料水（1日約3ℓ）を備蓄している
- 乳児用の粉ミルクや紙おむつも備蓄している
- 懐中電灯、ラジオなど資機材を備蓄している
- 住んでいるところの避難所がどこか知っている
- 実際に避難所まで歩いたことがある
- 家族・友人と集合場所を決めている
- 『災害伝言ダイヤル』を知っている
- 倒れやすい家具を固定している

どれぐらい
できているかな？



さいがいでんごん
災害伝言ダイヤル171

さいがいでんごん
災害伝言ダイヤル「171」は被災地内の電話番号をキーとして、安否などの情報音声情報
ちくせき ろくおん さいせい
として蓄積し、録音・再生できるボイスメールです。

171にダイヤル

ろくおん とき
録音する時は1

さいせい とき
再生する時は2

ひさいち かと でんわばんごう
被災地の方の電話番号を
しがいきよくばん
市外局番からダイヤル