

わたしの防災手帳

札幌版

手帳

手帳づくりの資料

備蓄チェックリスト

(一社)北海道建築士会札幌支部 女性委員会

③ 山折

災害用情報資料①

*災害用伝言ダイヤル(固定電話・携帯電話何れも可)

171

> 録音 >
1

> 被災者の
市外局番からの
電話番号 >
9

> 録音(30秒)
9

> 聞く >
2

> 聞く(再生)
1

*災害用伝言板(携帯電話各社)

震度6弱以上の地震など、大きな災害が発生した時に各社の公式サイト
のトップ画面に災害用伝言板の案内が表示されます

緊急通報	警察署：110(緊急) 9110(相談) 消防署：119(緊急) 7119(相談)
ラジオ	【AM局】HBC(1287)／STV(1440)／NHK第1(567) NHK第2(747)【FM局】NORTHWAVE(82.5) AIR-G'(80.4)／NHKFM(85.2)／コミュニティFM()

② 谷折

わたしの避難場所資料②

避難場所①

☐地震 ☐洪水 ☐土砂
☐火災 ☐ ()

避難場所②

☐地震 ☐洪水 ☐土砂
☐火災 ☐ ()

*避難前のチェックポイント

☐ [電気] ブレーカーを落とす

☐ [ガス] 元栓を締める

☐ [水道] 元栓を締める (冬期は水抜き)

☐ [家] 窓もしっかり戸締り

☐ [玄関] 貼紙する『全員無事です(〇〇にいます)』

④ 山折

住まいに被害があったとき資料③

まずは写真などで被害の状況を残しておくこと！
り災証明や保険の適用の際に有効となります

*片付けるその前に

☐ [ブレーカーを上げる]コンセントは全て抜いてから

☐ [ガス開栓]ガス機器の外れや変形・匂いなどないか

☐ [水道開栓]水栓は全て閉まっているか

*地震被災後の建築物の判定

☐ 被災建築物応急危険度判定

☐ 被災度区分判定

☐ 罹災(りさい)証明

☐ 民間保険会社の判定

わたしのこと資料④

ふりがな
氏名

血液型 型(Rh)

生年月日 年 月 日

性別

住所

電話

メールアドレス

運転免許証番号

車両番号

マイナ保険証・資格確認書・介護保険・身体障害者手帳等の情報

持病やアレルギー・服薬中の薬など

かかりつけ医

緊急連絡先

誰・どこ	関係	連絡先
誰・どこ	関係	連絡先

⑤ 谷折

メモ資料⑤