



# わが家の避難メモ

● 家族で書き込みましょう。

わが家の避難場所			
家族の集合場所			
災害時の緊急連絡先			
家族の名前	生年月日	血液型	既住症
			会社・学校の電話番号

## ● 非常時持ち出し品チェックリスト

- 食料3日分
- 飲料水3日分 (1人3リットル/日が目安)
- 携帯ラジオ
- 衣類(下着類)
- 懐中電灯・ロープ・探り棒
- 救急医薬品
- 現金・貴重品
- 雨具(雨ガッパ)
- 洪水ハザードマップ(洪水避難地図)

### 緊急連絡先

**救急・救助：119番**  
 まず落ち着いて、救急が救助の旨を伝えてください。次に、住所を正確に告げ、何が(誰が)どうしたのか、通報者の氏名を言ってください。

**警察：110番**

**テレホンサービス**  
 ・災害(けが)救急病院 201-0099(自動案内)  
 ・病院を案内しているところ(通料を除く)  
 救急医療情報案内センター 221-6699

**救急医療機関**  
 ・夜間急病センター  
 641-4316(夜間のみ)(中央区大通西19丁目)  
 内科、小児科(午後7時から翌朝7時)  
 耳鼻咽喉科、眼科(午後7時から午後11時)  
 ・札幌歯科医師会 口腔医療センター  
 511-7774(夜間・休日)(中央区南7条西10丁目)  
 歯科(午後7時から午後11時)

**ライフライン**  
 ・停電・故障の時  
 北海道電力(株) 221-3161  
 ・ガス漏れの時  
 北海道ガス(株) 233-5533  
 プロパンガスについては最寄りの取引販売店へ  
 ・水道の夜間・休日の緊急連絡先  
 水道緊急センター 784-3299

# わが家の避難メモ

- ・ いざという時に備え、わが家の避難メモを活用しましょう。
- ・ 自分の住んでいるところが水害になったとき、どこに避難すればいいのか、家族が離れ離れにならないように避難場所や集合場所、災害時の緊急連絡先等をご家族で決めておくことが大切です。また、もしもご家族の誰かがケガ等をした場合に備え名前、生年月日、血液型、既往症、会社や学校の電話番号などを書き込みましょう。
- ・ 非常持ち出し品を準備する際は、チェックリストを活用して必要最小限のものを用意しましょう。

例えば 食料3日分

飲料水3日分

携帯ラジオ

衣類(下着類)

救急医薬品

懐中電灯・ロープ・探り棒

現金・貴重品

雨具(雨ガッパ)

洪水ハザードマップ など

- ・ 病院を案内しているテレホンサービス、夜間の急病に対応している医療機関、電気・ガス・水道が故障したときなどの際の緊急連絡先を把握しておきましょう。

(洪水危機管理シンポジウム：札幌市洪水ハザードマップについて)