

資料

■ 防災ウェブサイト

① 防災に関する情報を活用しましょう。

福島市ホームページから防災ウェブへのリンクをクリックすると、福島市防災ウェブサイトが開きます。ふくしま避難所マップや洪水ハザードマップ、吾妻山火山防災マップなど、防災のための様々な情報が掲載されています。様々な災害を想定し、自宅から避難所までの避難経路を確認する等、日頃から災害に備えましょう。



② 防災と災害情報メールマガジンを登録しましょう

下記のとおりメールマガジンを登録すると、ホームページを閲覧しなくても、登録したメールアドレスに気象情報や災害情報だけでなく避難情報も届きます。いざという時のために、事前に登録しておきましょう。

福島市防災ウェブサイト

記事検索

お問い合わせ

福島市行政HP

ホーム > メールマガジンの登録・修正・停止申請

メールマガジンの登録・修正・停止申請

防災と災害情報をお知らせするメール配信サービスを行っています。このサービスは、インターネット環境を有する携帯電話・スマートフォン・パソコン等から、情報を無料で受けることができます。（メールの受信や情報へアクセスするための通信料は別途かかります。）

新規に登録される方

メールの配信登録する場合は、下記のフォームにメールアドレスを入力し、「登録」ボタンを押してください。

メールアドレス

携帯電話のメールアドレスを登録する場合

携帯電話でドメイン指定受信を行っている方は以下のページ

[ドメイン指定受信設定について](#)

自分のメールアドレスを登録しましょう

登録を修正される方

メールアドレスを入力し、「修正」ボタンを押してください。

メールアドレス

配信を停止される方

下記フォームに配信登録しているメールアドレスを入力し、「停止」ボタンを押してください。

メールアドレス

迷惑メール対策等を行い、登録ができない場合は、こちらをご参照ください

いざという時に

緊急時の連絡先

安否確認
災害用伝言ダイヤル

まちの避難マップ

洪水ハザードマップ

吾妻山火山
防災マップ

土砂災害
ハザードマップ

もしもの時の心得

災害への
日頃からの備え

災害時の行動

各種計画

福島市地域防災計画

水防計画書

■ 災害情報の配信

福島市SNS（ツイッター・フェイスブック）で災害情報を配信します。また、緊急時にはFMポコ（76.2MHz）のラジオ放送に緊急割込み放送を行います。

災害時には一人ひとりがアンテナを高く張り、あらゆる手段で情報の入手に努め、少しでも早く避難行動がとれるようにしましょう。

■ 情報カードを活用しましょう

①ヘルプマークとヘルプカード

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障がいの方や難病の方、または妊娠初期の方など、外見からは分からなくても「援助」や「配慮」を必要していることを知らせることができるマークです。

このマークを見かけたら、公共交通機関で席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いいたします。

(ヘルプマーク)



また福島市独自で「手助けが必要な人」と「手助けしたい人」を結ぶヘルプカードを作りました。何かきっかけさえあれば、両者がつながる事ができます。カードケースや財布等に入れてお使いいただけますのでご活用下さい。

<p>いらいら ・ 必 いらいら 私は選挙のときにお手伝い 私 私 私</p>	<p>相手方の関係 連絡先 氏名 緊急連絡先</p>
<p>あなたの支援が必要です。 ヘルプカード 福島市</p>	<p>住所 血液型 (RH) 性別 (男・女) 生年月日 名前</p>

ヘルプカードは、福島市障がい福祉課のホームページ

(<http://www.city.fukushima.fukushima.jp/syougai-syomu/helpmark.html>)

からダウンロードできます。

②ふくしまサポートブック

福島県では、発達障がいのある方が、いつでも誰からでも同じ支援を受けることができ、安心して社会生活ができるようになることを目的として、サポートブックを作成しています。

氏名や住所、緊急時の連絡先やこれまで受けてきた支援や治療の経過、現在の行動の特徴を記入する「プロフィール」のページ、普段の生活のリズムやパニック・かんしゃくはどんなときに起きるか、どう対応してもらえいいのか等、支援者に気をつけてほしいことを記入する「サポート」のページ、コミュニケーション支援のための絵が描いてあり、指さして意思を伝えられる「コミュニケーション支援ボード」等で構成されています。

A5判のバインダーにはさみ、本人の成長や変化に合わせてページを差し替えながら使用することが想定されています。

支援者の方は、サポートブックのことを知らない人に対しての情報提供をお願いします。

(表紙)



(コミュニケーション支援ボード)



サポートブックは、福島県発達障がい者支援センターのホームページ（<https://www.pref.fukushima.lg.jp/site/hattatsu/>）からダウンロードできます。

③救急安心お守りカード



キ
リ
ト
リ
線

氏 名:

生年月日:

血液型: A型 B型 AB型 O型

住 所:

電 話

自 宅:

携 帯:

緊急連絡先

・氏 名:

関 係:

電 話

自 宅:

携 帯:

・氏 名:

関 係:

電 話

自 宅:

携 帯:

- ・緊急通報(119番)の手順
- 1 「119」をダイヤルします
 - 2 「救急車」の要請である旨を伝えます
 - 3 救急車が向かう場所の住所を福島市から伝えます
 - 4 自宅であれば世帯主名を伝えます
 - 5 救急要請の概要を伝えます
「いつ、だれが、どうした。」

などの場合。これまで体験したことのないような激しい頭痛、激しい胸痛が継続する場合、すぐに救急車を呼びましょう。

救急車が来るまでの応急手当も覚えましょう(問合せ:最寄りの消防署)

(記載例の説明です)

1ページと2ページを両面印刷(表と裏のカードが重なるように)し、点線にそって切り出してください。

必要事項を記載し、折りたたんで免許証入れやお財布に入れて携行してください。

イラストは『ももりん』です。

個人情報エリア (例)

氏 名:福島 消太(ふくしま しょうた)

生年月日:昭和〇〇年 3月 7日生

血液型:A型 B型 AB型 O型

住 所:福島市天神町〇〇番〇〇号

電 話

自 宅:024-500-0000

携 帯:090-0000-0000

緊急連絡先

(非常時に連絡の取れる方のお名前・ご関係・電話番号を記入してください。)

氏 名:〇〇 〇〇 (シメイ)

関 係:本人との関係(妻・兄・姉 など)

電 話

自 宅:024-534-0000

携 帯:090-0000-0000

救急車の呼び方(例)です。

・「119」番に通報します。

・消防からの「火事ですか、救急ですか」問合せには、「救急車」の要請である旨を伝えます。

・救急車が向かう場所の住所をお知らせください。

・自宅であれば、ご自分の住所を福島市からお願いします。

・「いつ、誰が、どうした。」の要領

例)70歳のおじいちゃんがつまずいて転倒、足を骨折した。など

ポイント:呼びかけに反応が無い、意識が無い

