



自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう!

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 城西ヶ丘
地区防災マップ・タイムライン

表紙	河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。
マップ	自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。
タイムライン	自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

緊急連絡先

宗像市役所 危機管理課
36-5050

避難所に関するご質問・
宗像市の警戒レベル発表
状況等はこちらへ

いざという時に連絡する
相手を記入しましょう!

指定避難所

居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。

一時避難場所

災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

個人での非常持出品 (3日分を目安) チェックしましょう!

 貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証
- ☐ 預金通帳
- ☐ マイナンバーカードなど
身分証明書
- ☐ 権利証書

情報グッズ

- ☐ ラジオ（電池含む）
- ☐ 携帯電話
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 家族の連絡先
- ☐ 安否確認方法



救急医療品

- ☐ 常備薬
- ☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など
- ☐ 傷薬
- ☐ 絆創膏
- ☐ 包帯など応急手当て用品

衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ ゴム手袋
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ 石鹸

食料

- ☐非常用食品
- ☐紙皿・アルミ皿
- ☐紙コップ
- ☐水筒
- ☐飲料水
- ☐離乳食
- ☐粉ミルク

 衣類

- ☐衣類
(下着・上着など)
- ☐ヘルメット・帽子
- ☐部屋履き
(上靴・サンダルなど)
- ☐靴下
- ☐毛布
- ☐紙コップ

その他

- ラップフィルム
(止血・食器用)
- 防災マップ
- ライター・ろうそく
- 筆記用具・メモ帳
- ゴミ袋
- ハサミ
- ビニールシート
- ロープ
- 懐中電灯・ランタン
(できれば一人ひとつ)
- 軍手
- 電池
- タオル

夏

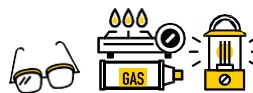
- ☐虫よけスプレー
☐日焼け止め

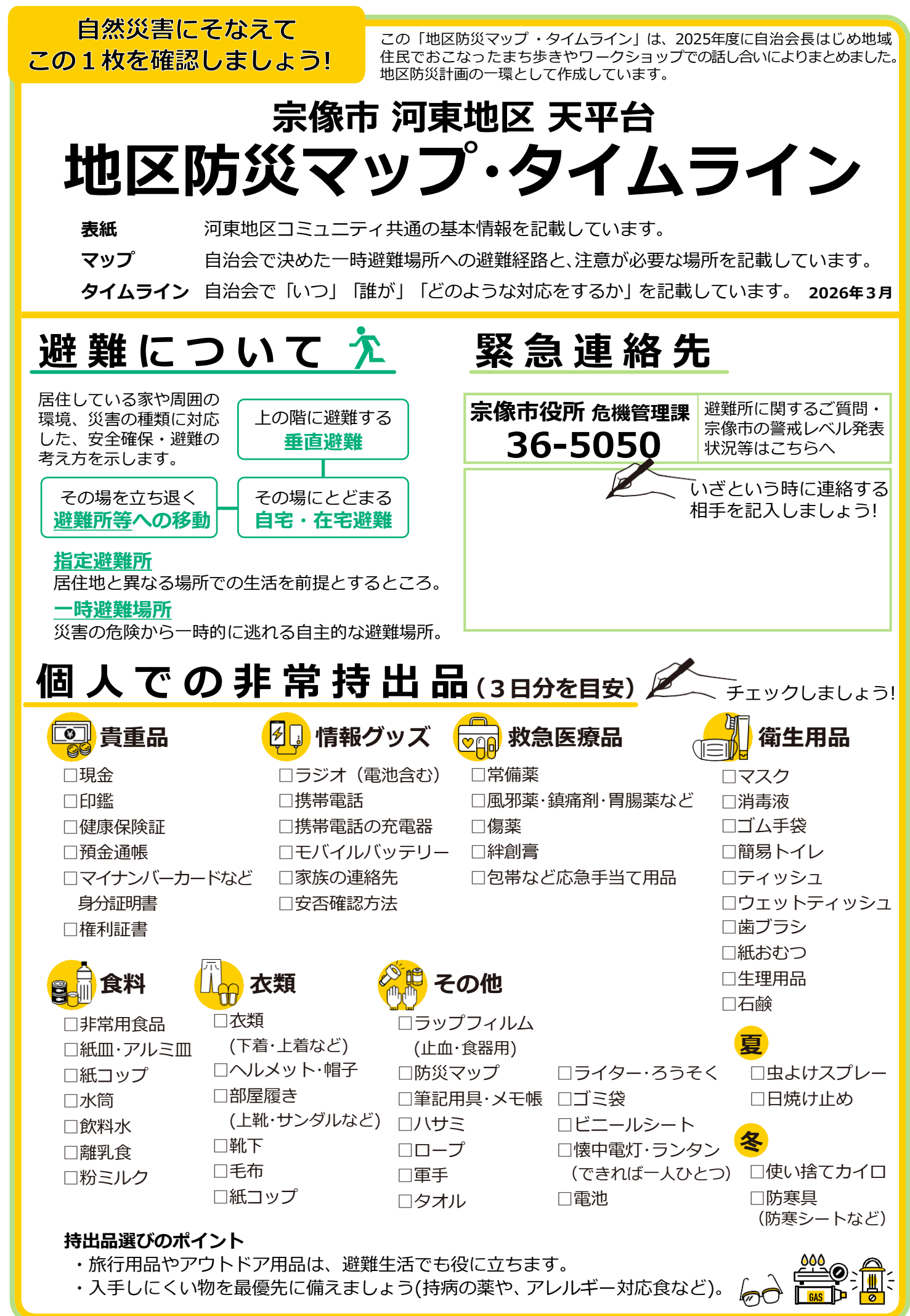
冬

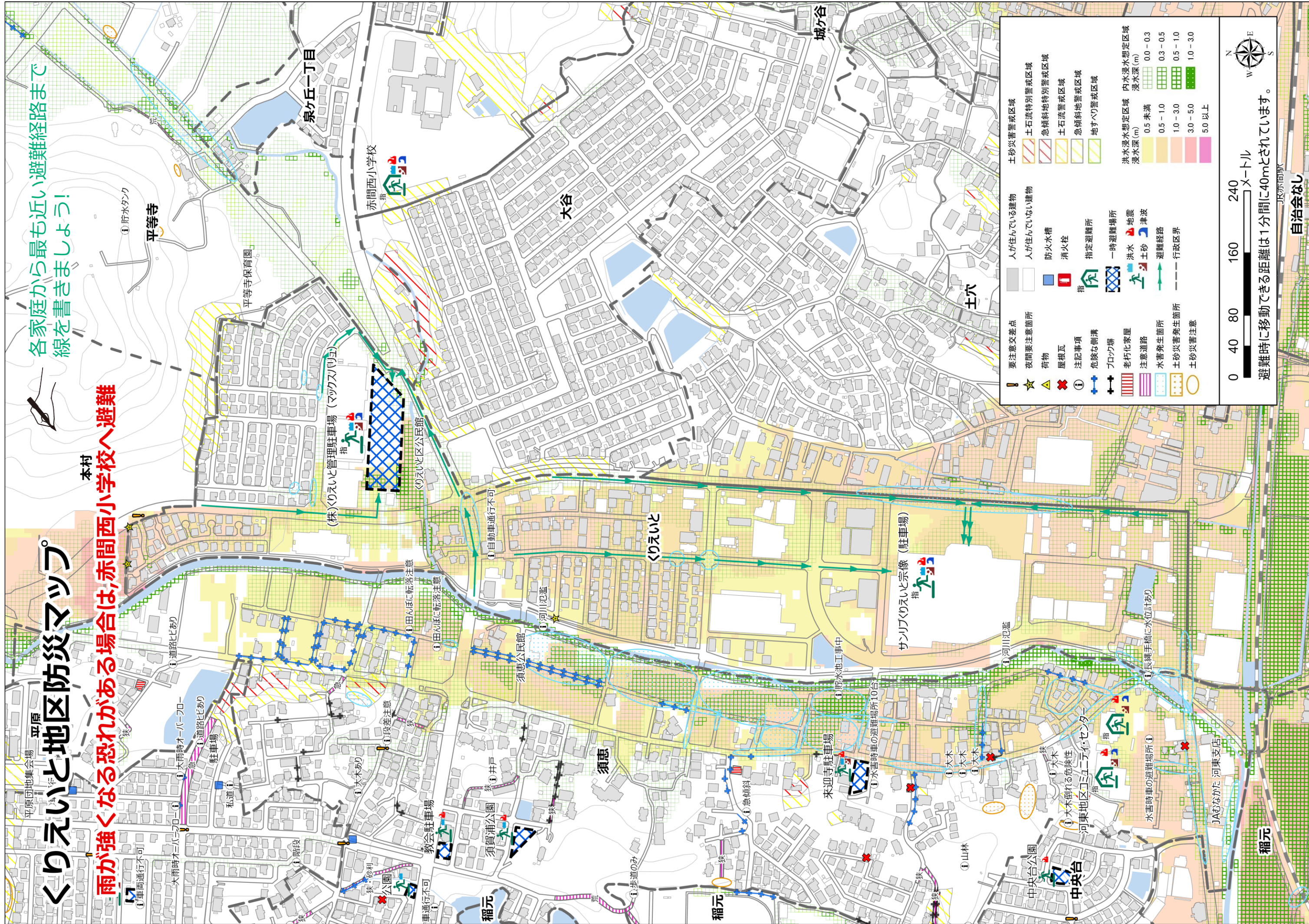
- ☐使い捨てカイロ
- ☐防寒具
(防寒シートなど)

持出品選びのポイント

- ・旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
- ・入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。







2026年3月発行

自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう！

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民で起こったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 くりえいと

地区防災マップ・タイムライン

表紙

河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。

マップ

自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。

タイムライン

自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

その場にとどまる
自宅・在宅避難

上の階に避難する
垂直避難

指定避難所
居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。

一時避難場所
災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

緊急連絡先

宗像市役所 危機管理課
36-5050

避難所に関する質問・宗像市の警戒レベル発表状況等はこちらへ

いざという時に連絡する
相手を記入しましょう！

個人での非常持出品 (3日分を目安)

チェックしましょう！

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証
- ☐ 預金通帳
- ☐ マイナンバーカードなど
身分証明書
- ☐ 権利証書

情報グッズ

- ☐ ラジオ (電池含む)
- ☐ 携帯電話
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 家族の連絡先
- ☐ 安否確認方法

救急医療品

- ☐ 常備薬
- ☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など
- ☐ 傷薬
- ☐ 絆創膏
- ☐ 包帯など応急手当て用品

衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ ゴム手袋
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ 石鹸

食料

- ☐ 非常用食品
- ☐ 紙皿・アルミ皿
- ☐ 紙コップ
- ☐ 水筒
- ☐ 飲料水
- ☐ 離乳食
- ☐ 粉ミルク

衣類

- ☐ 衣類 (下着・上着など)
- ☐ ヘルメット・帽子
- ☐ 部屋履き (上靴・サンダルなど)
- ☐ 靴下
- ☐ 毛布
- ☐ 紙コップ

その他

- ☐ ラップフィルム (止血・食器用)
- ☐ 防災マップ
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ ハサミ
- ☐ ロープ
- ☐ 軍手
- ☐ タオル
- ☐ ライター・ろうそく
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ビニールシート
- ☐ 懐中電灯・ランタン (できれば一人ひとつ)
- ☐ 電池

夏

- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ 日焼け止め

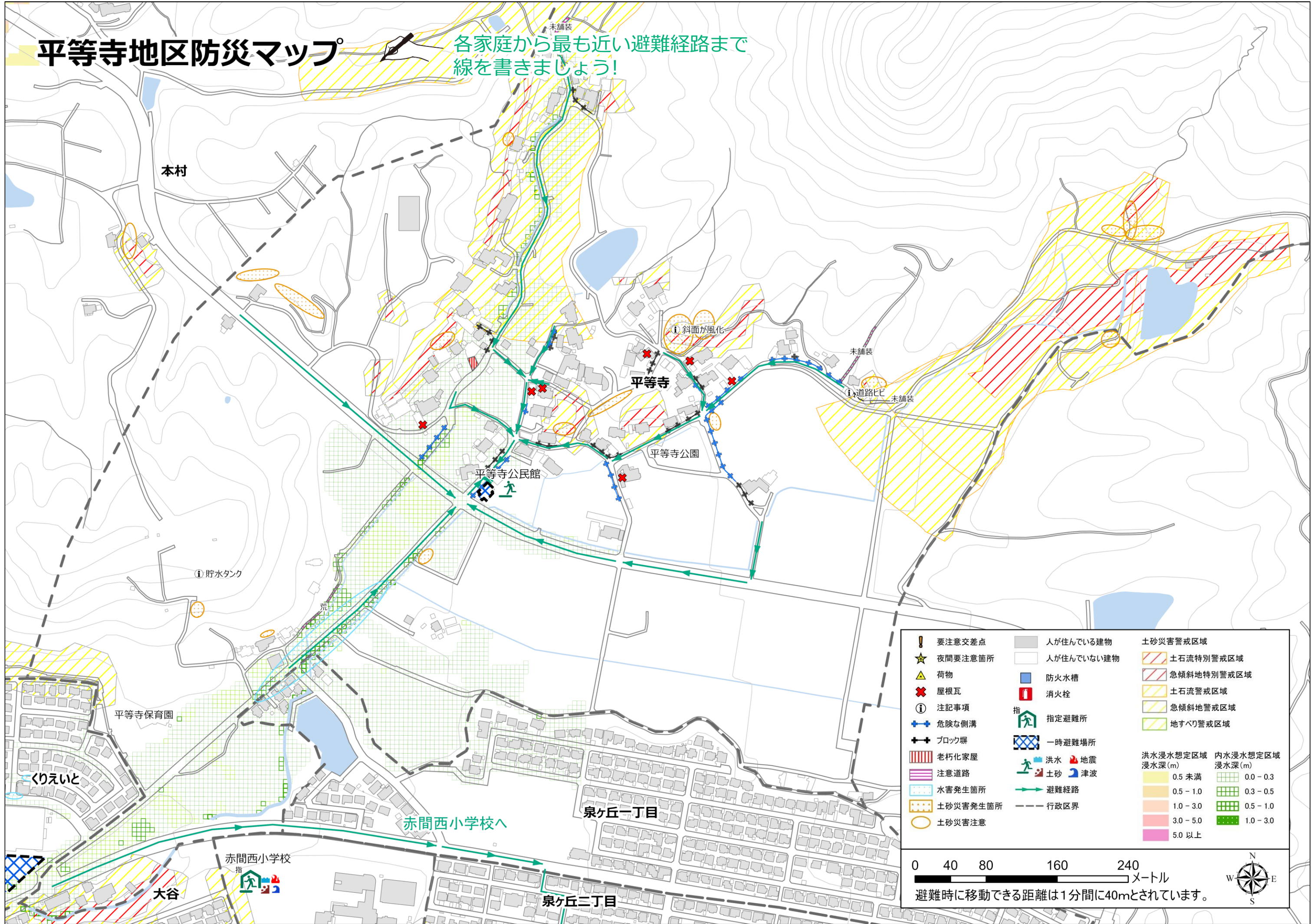
冬

- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 防寒具 (防寒シートなど)

持出品選びのポイント

- 旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
- 入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。

九州大学大学院工学研究院附属アジア防災研究センター 監修



自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう！

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 平等寺 地区防災マップ・タイムライン

表紙 河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。
マップ 自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。
タイムライン 自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について 緊急連絡先

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

その階に避難する
垂直避難

その場にとどまる
自宅・在宅避難

指定避難所
居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。
一時避難場所
災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

宗像市役所 危機管理課
36-5050

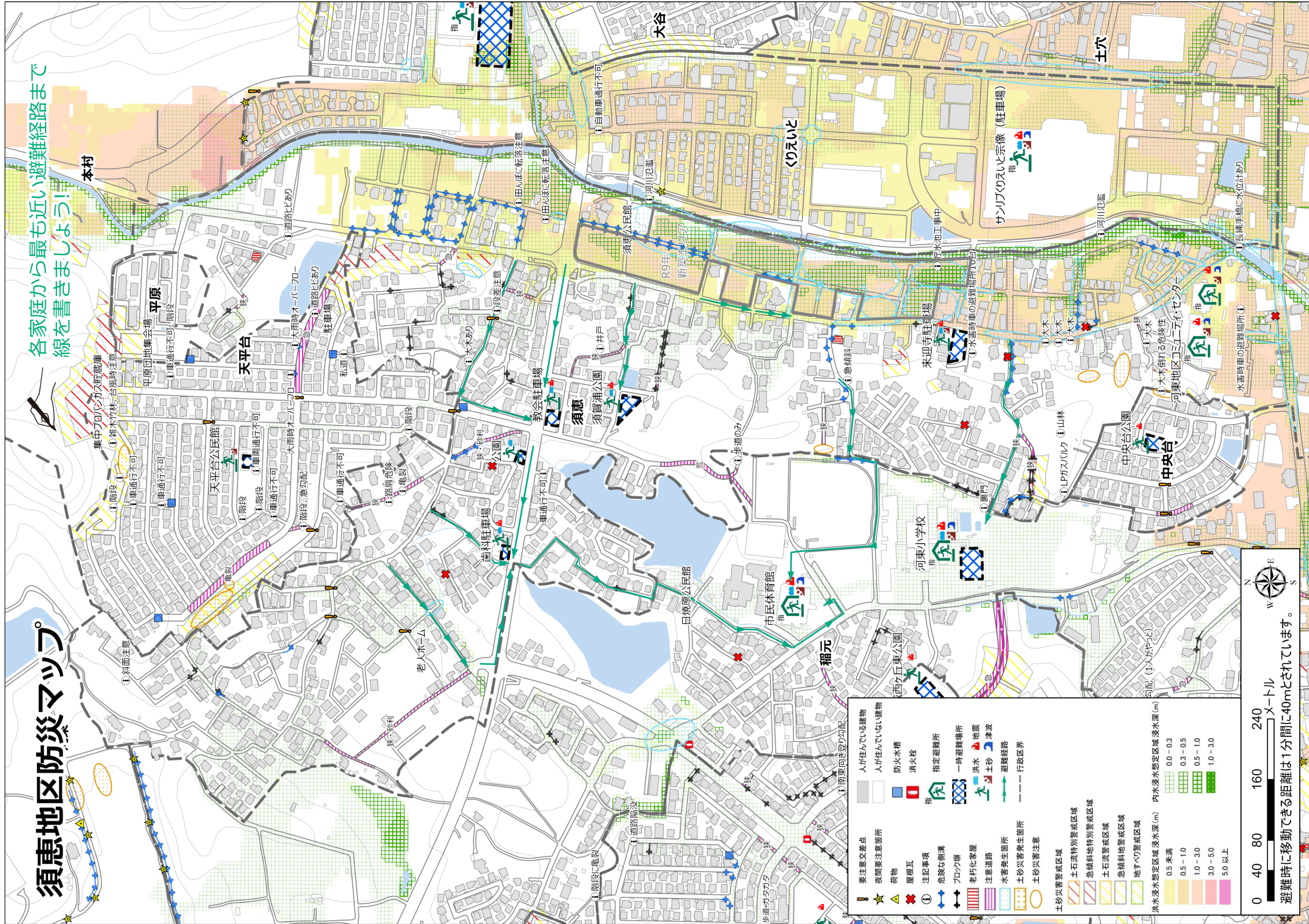
避難所に関するご質問・宗像市の警戒レベル発表状況等はこちらへ

いざという時に連絡する相手を記入しましょう！

個人での非常持出品 (3日分を目安) チェックしましょう！

貴重品 ☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 健康保険証 ☐ 預金通帳 ☐ マイナンバーカードなど ☐ 身分証明書 ☐ 権利証書	情報グッズ ☐ ラジオ（電池含む） ☐ 携帯電話 ☐ 携帯電話の充電器 ☐ モバイルバッテリー ☐ 家族の連絡先 ☐ 安否確認方法	救急医療品 ☐ 常備薬 ☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など ☐ 傷薬 ☐ 絆創膏 ☐ 包帯など応急手当て用品	衛生用品 ☐ マスク ☐ 消毒液 ☐ ゴム手袋 ☐ 簡易トイレ ☐ ティッシュ ☐ ウェットティッシュ ☐ 歯ブラシ ☐ 紙おむつ ☐ 生理用品 ☐ 石鹸
食料 ☐ 非常用食品 ☐ 紙皿・アルミ皿 ☐ 紙コップ ☐ 水筒 ☐ 飲料水 ☐ 離乳食 ☐ 粉ミルク	衣類 ☐ 衣類（下着・上着など） ☐ ヘルメット・帽子 ☐ 部屋履き（上靴・サンダルなど） ☐ 靴下 ☐ 毛布 ☐ 紙コップ	その他 ☐ ラップフィルム（止血・食器用） ☐ 防災マップ ☐ 筆記用具・メモ帳 ☐ ハサミ ☐ ロープ ☐ 軍手 ☐ タオル ☐ ライター・ろうそく ☐ ゴミ袋 ☐ ビニールシート ☐ 懐中電灯・ランタン（できれば一人ひとつ） ☐ 電池	夏 ☐ 虫よけスプレー ☐ 日焼け止め 冬 ☐ 使い捨てカイロ ☐ 防寒具（防寒シートなど）

持出品選びのポイント
・旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
・入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。



自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう！

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 須恵 地区防災マップ・タイムライン

表紙 河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。

マップ 自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。

タイムライン 自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

上の階に避難する
垂直避難

その場にとどまる
自宅・在宅避難

指定避難所
居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。

一時避難場所
災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

緊急連絡先

宗像市役所 危機管理課
36-5050

避難所に関するご質問・宗像市の警戒レベル発表状況等はこちらへ

いざという時に連絡する相手を記入しましょう！

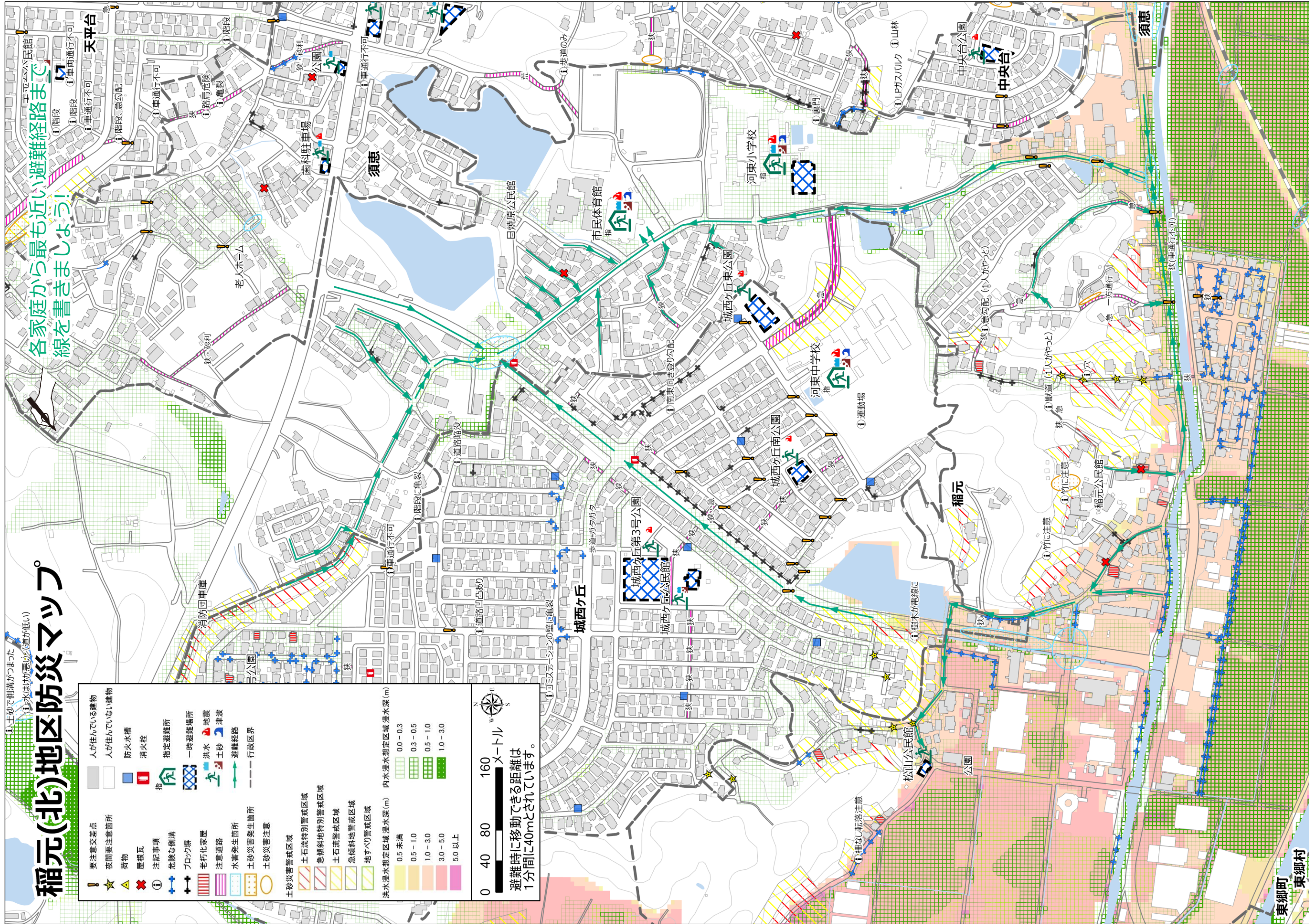
個人での非常持出品 (3日分を目安)

チェックしましょう！

貴重品 - 現金 - 印鑑 - 健康保険証 - 預金通帳 - マイナンバーカードなど - 身分証明書 - 権利証書	情報グッズ - ラジオ (電池含む) - 携帯電話 - 携帯電話の充電器 - モバイルバッテリー - 家族の連絡先 - 安否確認方法	救急医療品 - 常備薬 - 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など - 傷薬 - 絆創膏 - 包帯など応急手当て用品	衛生用品 - マスク - 消毒液 - ゴム手袋 - 簡易トイレ - ティッシュ - ウェットティッシュ - 歯ブラシ - 紙おむつ - 生理用品 - 石鹸
食料 - 非常用食品 - 紙皿・アルミ皿 - 紙コップ - 水筒 - 飲料水 - 離乳食 - 粉ミルク	衣類 - 衣類 (下着・上着など) - ヘルメット・帽子 - 部屋履き (上靴・サンダルなど) - 靴下 - 毛布 - 紙コップ	その他 - ラップフィルム (止血・食器用) - 防災マップ - 筆記用具・メモ帳 - ハサミ - ロープ - 軍手 - タオル	夏 - 虫よけスプレー - 日焼け止め 冬 - 使い捨てカイロ - 防寒具 (防寒シートなど)

持出品選びのポイント

- 旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
- 入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。



自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう!

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 稲元(北) 地区防災マップ・タイムライン

表紙 河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。

マップ 自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。

タイムライン 自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

上の階に避難する
垂直避難

その場にとどまる
自宅・在宅避難

指定避難所
居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。

一時避難場所
災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

緊急連絡先

宗像市役所 危機管理課
36-5050

避難所に関するご質問・宗像市の警戒レベル発表状況等はこちらへ

いざという時に連絡する
相手を記入しましょう!

個人での非常持出品 (3日分を目安)

チェックしましょう!

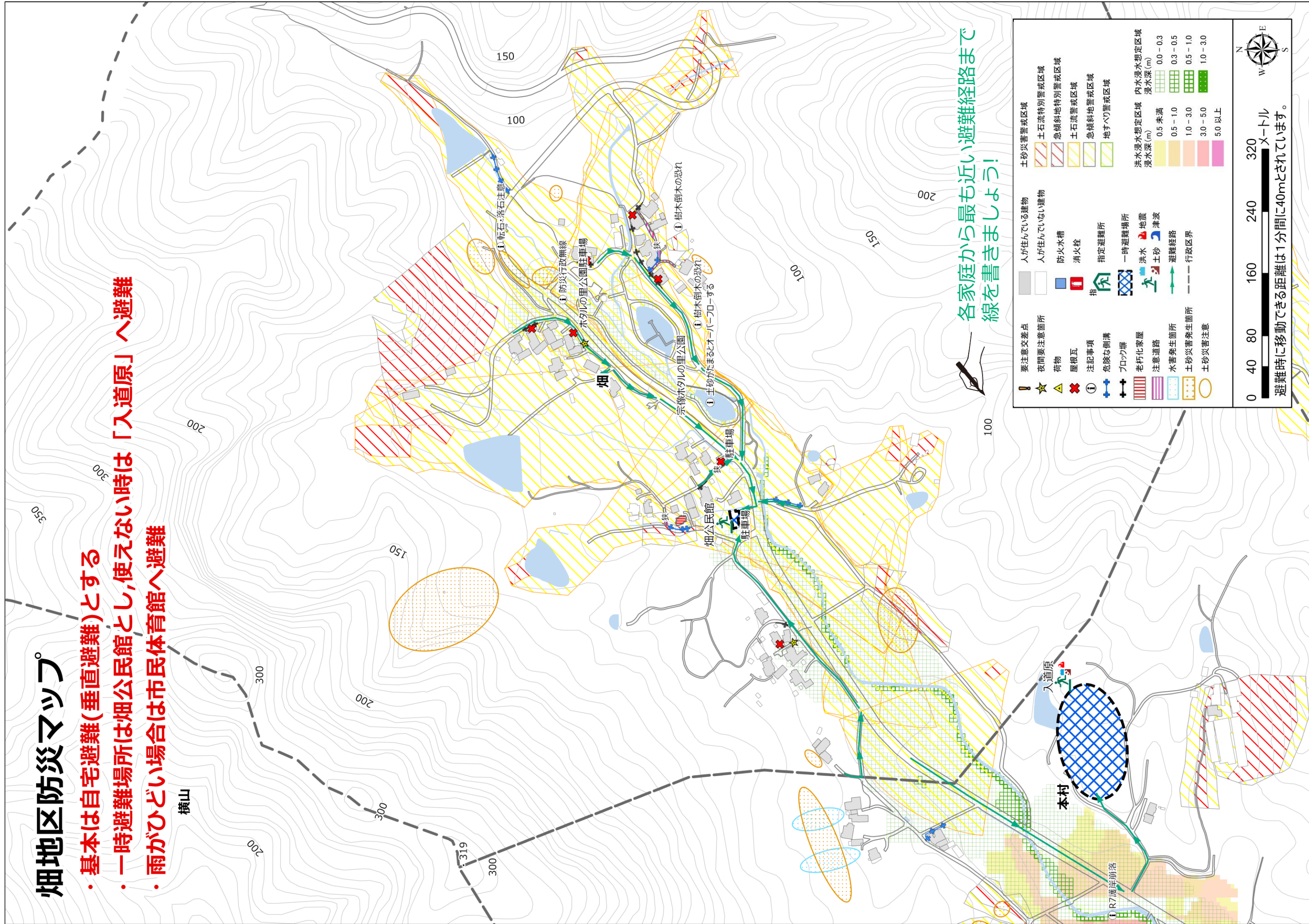
貴重品	情報グッズ	救急医療品	衛生用品
☐ 現金	☐ ラジオ (電池含む)	☐ 常備薬	☐ マスク
☐ 印鑑	☐ 携帯電話	☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など	☐ 消毒液
☐ 健康保険証	☐ 携帯電話の充電器	☐ 傷薬	☐ ゴム手袋
☐ 預金通帳	☐ モバイルバッテリー	☐ 絆創膏	☐ 簡易トイレ
☐ マイナンバーカードなど	☐ 家族の連絡先	☐ 包帯など応急手当て用品	☐ ティッシュ
☐ 身分証明書	☐ 安否確認方法		☐ ウェットティッシュ
☐ 権利証書			☐ 歯ブラシ

食料	衣類	その他
☐ 非常用食品	☐ 衣類 (下着・上着など)	☐ ラップフィルム (止血・食器用)
☐ 紙皿・アルミ皿	☐ ヘルメット・帽子	☐ 防災マップ
☐ 紙コップ	☐ 部屋履き (上靴・サンダルなど)	☐ 筆記用具・メモ帳
☐ 水筒	☐ 靴下	☐ ハサミ
☐ 飲料水	☐ 毛布	☐ ロープ
☐ 離乳食	☐ 紙コップ	☐ 軍手
☐ 粉ミルク		☐ タオル

夏	冬
☐ 虫よけスプレー	☐ 使い捨てカイロ
☐ 日焼け止め	☐ 防寒具 (防寒シートなど)

持出品選びのポイント

- 旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
- 入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。



自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう!

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 畑

地区防災マップ・タイムライン

表紙 河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。

マップ 自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。

タイムライン 自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

その場にとどまる
自宅・在宅避難

上の階に避難する
垂直避難

緊急連絡先

宗像市役所 危機管理課
36-5050

避難所に関するご質問・宗像市の警戒レベル発表状況等はこちらへ

いざという時に連絡する
相手を記入しましょう!

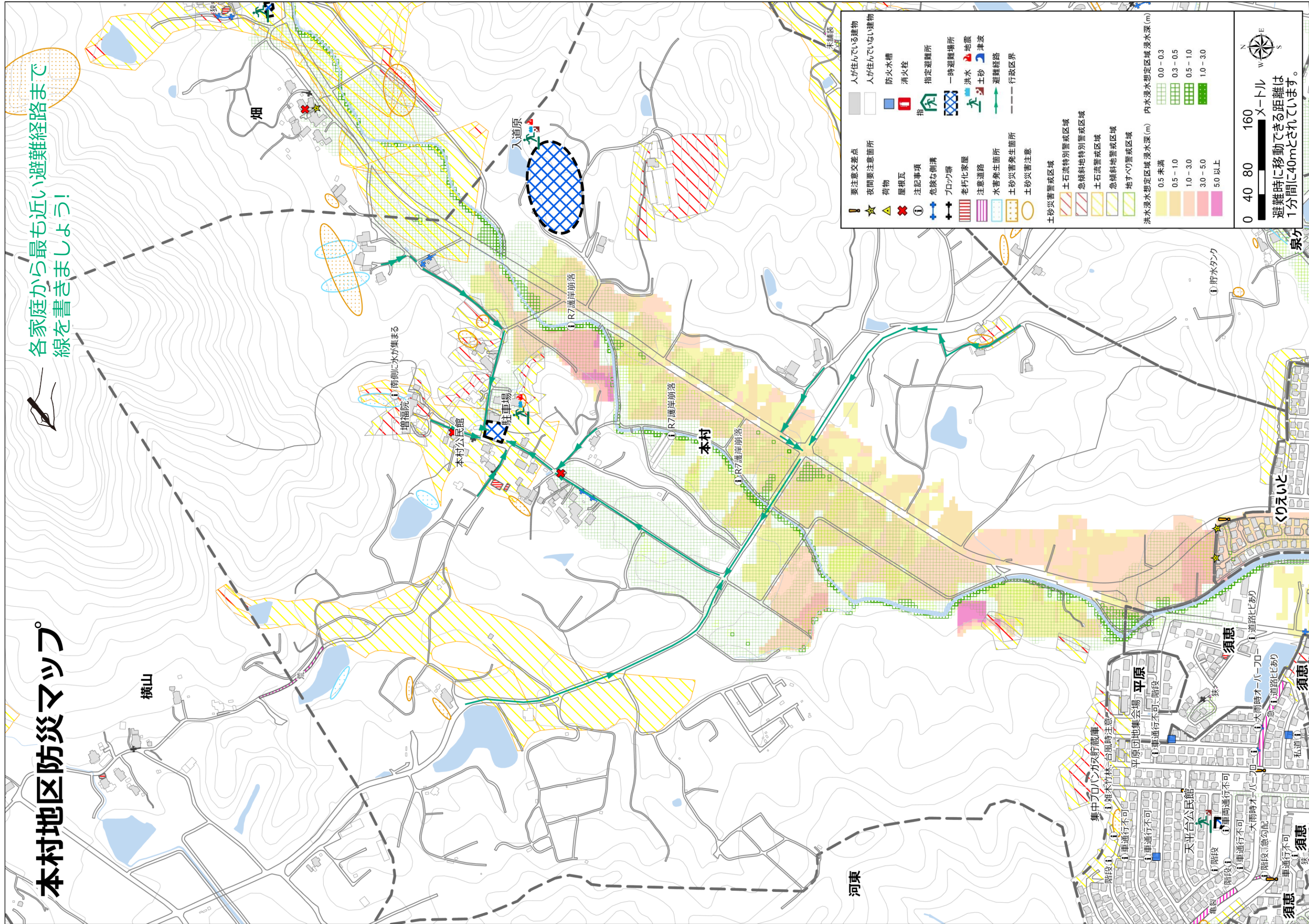
個人での非常持出品 (3日分を目安)

チェックしましょう!

貴重品 ☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 健康保険証 ☐ 預金通帳 ☐ マイナンバーカードなど 身分証明書 ☐ 権利証書	情報グッズ ☐ ラジオ (電池含む) ☐ 携帯電話 ☐ 携帯電話の充電器 ☐ モバイルバッテリー ☐ 家族の連絡先 ☐ 安否確認方法	救急医療品 ☐ 常備薬 ☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など ☐ 傷薬 ☐ 絆創膏 ☐ 包帯など応急手当て用品	衛生用品 ☐ マスク ☐ 消毒液 ☐ ゴム手袋 ☐ 簡易トイレ ☐ ティッシュ ☐ ウェットティッシュ ☐ 歯ブラシ ☐ 紙おむつ ☐ 生理用品 ☐ 石鹸
食料 ☐ 非常用食品 ☐ 紙皿・アルミ皿 ☐ 紙コップ ☐ 水筒 ☐ 飲料水 ☐ 離乳食 ☐ 粉ミルク	衣類 ☐ 衣類 (下着・上着など) ☐ ヘルメット・帽子 ☐ 部屋履き (上靴・サンダルなど) ☐ 靴下 ☐ 毛布 ☐ 紙コップ	その他 ☐ ラップフィルム (止血・食器用) ☐ 防災マップ ☐ 筆記用具・メモ帳 ☐ ハサミ ☐ ロープ ☐ 軍手 ☐ タオル	夏 ☐ 虫よけスプレー ☐ 日焼け止め 冬 ☐ 使い捨てカイロ ☐ 防寒具 (防寒シートなど)

持出品選びのポイント

- ・旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
- ・入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。



自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう！

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 本村 地区防災マップ・タイムライン

表紙 河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。

マップ 自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。

タイムライン 自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について 緊急連絡先

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

その階に避難する
垂直避難

その場にとどまる
自宅・在宅避難

指定避難所
居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。

一時避難場所
災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

宗像市役所 危機管理課
36-5050

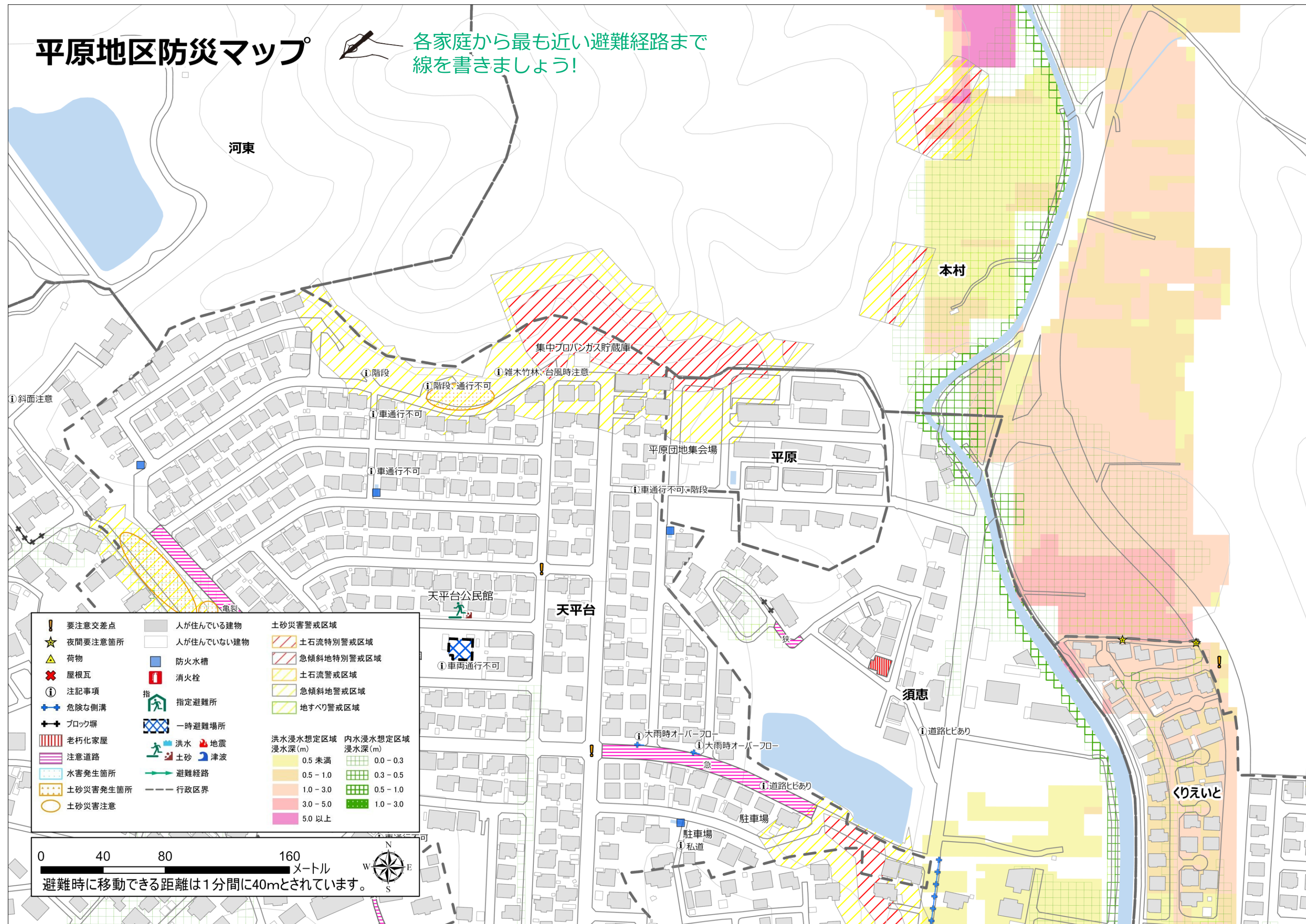
避難所に関するご質問・宗像市の警戒レベル発表状況等はこちらへ

いざという時に連絡する相手を記入しましょう！

個人での非常持出品 (3日分を目安) チェックしましょう！

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 貴重品 <ul style="list-style-type: none">☐ 現金☐ 印鑑☐ 健康保険証☐ 預金通帳☐ マイナンバーカードなど☐ 身分証明書☐ 権利証書 | 情報グッズ <ul style="list-style-type: none">☐ ラジオ（電池含む）☐ 携帯電話☐ 携帯電話の充電器☐ モバイルバッテリー☐ 家族の連絡先☐ 安否確認方法 | 救急医療品 <ul style="list-style-type: none">☐ 常備薬☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など☐ 傷薬☐ 絆創膏☐ 包帯など応急手当て用品 | 衛生用品 <ul style="list-style-type: none">☐ マスク☐ 消毒液☐ ゴム手袋☐ 簡易トイレ☐ ティッシュ☐ ウェットティッシュ☐ 歯ブラシ☐ 紙おむつ☐ 生理用品☐ 石鹸 |
| 食料 <ul style="list-style-type: none">☐ 非常用食品☐ 紙皿・アルミ皿☐ 紙コップ☐ 水筒☐ 飲料水☐ 離乳食☐ 粉ミルク | 衣類 <ul style="list-style-type: none">☐ 衣類（下着・上着など）☐ ヘルメット・帽子☐ 部屋履き（上靴・サンダルなど）☐ 靴下☐ 毛布☐ 紙コップ | その他 <ul style="list-style-type: none">☐ ラップフィルム（止血・食器用）☐ 防災マップ☐ 筆記用具・メモ帳☐ ハサミ☐ ロープ☐ 軍手☐ タオル | 夏 <ul style="list-style-type: none">☐ ライター・ろうそく☐ ゴミ袋☐ ビニールシート☐ 懐中電灯・ランタン（できれば一人ひとつ）☐ 電池 冬 <ul style="list-style-type: none">☐ 虫よけスプレー☐ 日焼け止め☐ 使い捨てカイロ☐ 防寒具（防寒シートなど） |
- 持出品選びのポイント**
- ・旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
 - ・入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。

各家庭から最も近い避難経路まで
線を書きましょう!



自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう!

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 平原
地区防災マップ・タイムライン

表紙	河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。
マップ	自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。
タイムライン	自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

上の階に避難する
垂直避難

その場を立ち退く
避難所等への移動

その場にとどまる
自宅・在宅避難

指定避難所
居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。
一時避難場所
災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

緊急連絡先

宗像市役所 危機管理課
36-5050

いざという時に連絡する
相手を記入しましょう！

個人での非常持出品 (3日分を目安) チェックしましょう!

 貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証
- ☐ 預金通帳
- ☐ マイナンバーカードなど
身分証明書
- ☐ 権利証書

情報グッズ

- ☐ ラジオ（電池含む）
- ☐ 携帯電話
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 家族の連絡先
- ☐ 安否確認方法



救急医療品

- ☐ 常備薬
- ☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など
- ☐ 傷薬
- ☐ 絆創膏
- ☐ 包帯など応急手当て用品

衛生用品

- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ ゴム手袋
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ティッシュ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ 石鹸

食料

- ☐非常用食品
- ☐紙皿・アルミ皿
- ☐紙コップ
- ☐水筒
- ☐飲料水
- ☐離乳食
- ☐粉ミルク

 衣類

- ☐衣類
(下着・上着など)
- ☐ヘルメット・帽子
- ☐部屋履き
(上靴・サンダルなど)
- ☐靴下
- ☐毛布
- ☐紙コップ

その他

- ☐ ラップフィルム
(止血・食器用)
- ☐ 防災マップ
- ☐ ライター・ろうそく
- ☐ 筆記用具・メモ帳
- ☐ ゴミ袋
- ☐ ハサミ
- ☐ ビニールシート
- ☐ ロープ
- ☐ 懐中電灯・ランタン
(できれば一人ひとつ)
- ☐ 軍手
- ☐ タオル
- ☐ 電池

夏

- ☐ 虫よけスプレー
- ☐ 日焼け止め

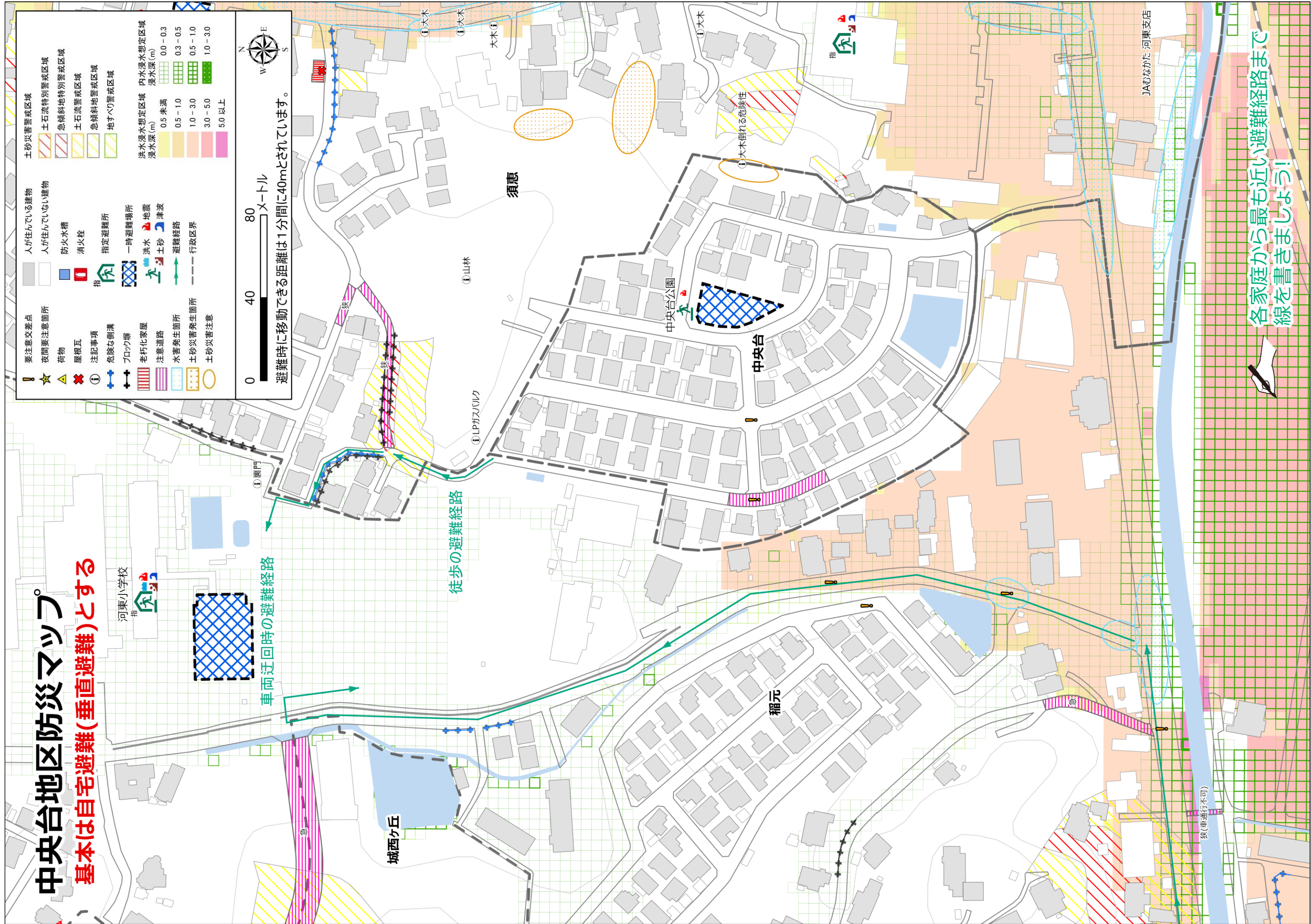
冬

- 使い捨てカイロ
- 防寒具
(防寒シートなど)

持出品選びのポイント

- ・旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
- ・入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。





自然災害にそなえて
この1枚を確認しましょう!

この「地区防災マップ・タイムライン」は、2025年度に自治会長はじめ地域住民でおこなったまち歩きやワークショップでの話し合いによりまとめました。地区防災計画の一環として作成しています。

宗像市 河東地区 中央台 地区防災マップ・タイムライン

表紙 河東地区コミュニティ共通の基本情報を記載しています。

マップ 自治会で決めた一時避難場所への避難経路と、注意が必要な場所を記載しています。

タイムライン 自治会で「いつ」「誰が」「どのような対応をするか」を記載しています。 2026年3月

避難について

居住している家や周囲の環境、災害の種類に対応した、安全確保・避難の考え方を示します。

その場を立ち退く
避難所等への移動

上の階に避難する
垂直避難

その場にとどまる
自宅・在宅避難

緊急連絡先

宗像市役所 危機管理課
36-5050

避難所に関するご質問・宗像市の警戒レベル発表状況等はこちらへ

いざという時に連絡する相手を記入しましょう!

指定避難所

居住地と異なる場所での生活を前提とするところ。

一時避難場所

災害の危険から一時的に逃れる自主的な避難場所。

個人での非常持出品 (3日分を目安)

チェックしましょう!

貴重品	情報グッズ	救急医療品	衛生用品
☐ 現金	☐ ラジオ (電池含む)	☐ 常備薬	☐ マスク
☐ 印鑑	☐ 携帯電話	☐ 風邪薬・鎮痛剤・胃腸薬など	☐ 消毒液
☐ 健康保険証	☐ 携帯電話の充電器	☐ 傷薬	☐ ゴム手袋
☐ 預金通帳	☐ モバイルバッテリー	☐ 絆創膏	☐ 簡易トイレ
☐ マイナンバーカードなど	☐ 家族の連絡先	☐ 包帯など応急手当て用品	☐ ティッシュ
☐ 身分証明書	☐ 安否確認方法		☐ ウェットティッシュ
☐ 権利証書			☐ 歯ブラシ

食料	衣類	その他	夏
☐ 非常用食品	☐ 衣類 (下着・上着など)	☐ ラップフィルム (止血・食器用)	☐ 虫よけスプレー
☐ 紙皿・アルミ皿	☐ ヘルメット・帽子	☐ 防災マップ	☐ 日焼け止め
☐ 紙コップ	☐ 部屋履き (上靴・サンダルなど)	☐ 筆記用具・メモ帳	
☐ 水筒	☐ 靴下	☐ ハサミ	
☐ 飲料水	☐ 靴下	☐ ロープ	
☐ 離乳食	☐ 毛布	☐ 軍手	
☐ 粉ミルク	☐ 紙コップ	☐ タオル	

食料	衣類	その他	冬
		☐ ライト・ろうそく	☐ 使い捨てカイロ
		☐ ゴミ袋	☐ 防寒具 (防寒シートなど)
		☐ ビニールシート	
		☐ 懐中電灯・ランタン (できれば一人ひとつ)	
		☐ 電池	

持出品選びのポイント

- 旅行用品やアウトドア用品は、避難生活でも役に立ちます。
- 入手しにくい物を最優先に備えましょう(持病の薬や、アレルギー対応食など)。