

話して書いて
家族で備えよう!

家の 防災家族会議シート



所要時間の目安

15分

もしものときも、あわてないように。「防災家族会議」で話し合ったことをしっかり記入しておきましょう。

避難場所・集合場所

いざというとき、どこに避難するか、
どこで集まるかを決めておきましょう。



避難場所

避難する場所



集合場所

家族が集まる場所



避難経路

安全な経路

メモ：地域の危険箇所や避難時の注意点など

連絡方法

離れているときの連絡方法や、連絡先を確認しましょう。

- ☐ 家族の連絡方法（メール・SNS・電話など）を決めている
- ☐ 学校・勤務先の連絡先を確認した
- ☐ 災害用伝言ダイヤル（171）の使い方を知っている

家族・親戚などの連絡先メモ

名前（続柄）

連絡先（電話番号）



災害用伝言ダイヤル（171）の使い方

1. 「171」にダイヤルする。
2. 録音は「1」を、再生は「2」をダイヤルする。
3. 録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。
4. 音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。

171



非常時持ち出し品チェックリスト

食料など

- ☐ 飲料水 2ℓ～
- ☐ 非常食 3食
- ☐ 箸・フォーク
スプーン 1セット

衛生用品・医療品

- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ マスク 多めに
- ☐ ウェットシート 各1パック
体ふき用・口腔ケア用
除菌用 各20～30枚
- ☐ 救急セット
- ☐ 非常用トイレ 5～6回分
- ☐ 体温計

日用品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ラップフィルム
- ☐ ゴミ袋・ポリ袋
各5～6枚
- ☐ トイレットペーパー
1ロール

貴重品など

- ☐ 身分証明書
- ☐ 通帳のコピー
- ☐ 現金 計2万円
(小銭と千円札で用意)
- ☐ 印鑑

※1人用



わが家の防災メモ

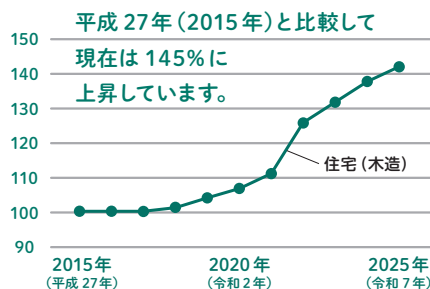
その他、家族で決めたことや気づいたことを書きましょう。

いへの備え

近年の物価上昇により建築費用が上昇しています。

災害後に住まいを再建する際、想定以上の費用がかかる可能性があります。

建築費指数（2015年=100東京）



※一般財団法人 建設物価調査会「建設物価 建築費指数®」をもとにJA共済連作成

建築費の高騰による影響（例）

2015年（平成27年）
新築時の建築費
2,000万円

2025年（令和7年）
再建費用
2,900万円※

同等の建物を
再建する費用の目安



差額 約900万円不足の可能性！

加入当時の保障金額のままだと、再建に必要な費用をまかなえない可能性があります。

※建築指数に応じ、建築費を45%増加させて試算した場合

● 建築費は上昇傾向！

建築費指数（住宅（木造））は
2015年から145%に上昇しています。

● 想定以上の費用がかかる可能性！

万一の時に、自己負担が大きくなる
可能性があります。

✓ 住まいに見合った保障と
なっているか、
JAのライフアドバイザーに
一度相談してみませんか？

ご加入中の保障内容の確認・見直しを
お手伝いします。

