

9月1日

(防災の日)

をきっかけに!

防災のこと、 家族で話そう、備えよう。

もしものときに備え、防災について家族で話し合うことは大事です。
家族を守る備えのひとつとして、「防災家族会議」をしてみませんか。

「防災家族会議」で確認したい4つのこと

1 どこに 避難・集合する?

避難場所や集合場所を
家族で確認しましょう。



2 どうやって 連絡をとる?

連絡方法やルールを決め、
普段から使い方の確認を。



3 何を持って 避難する?

非常時に必要なものを
準備しておきましょう。



4 いえの備え は大丈夫?

住まいに見合った保障に
なっているか再確認しましょう。



詳細は
裏面へ!

わが家の防災は?

「防災家族会議シート」で実際に確認してみませんか。

家族で話し合いながらシートに書き込んで、わが家の備えを確認しましょう。

●避難場所・集合場所 ●連絡方法 ●非常時持ち出し品 ●いえの備え



「防災家族会議」とは? 災害に備え、家族で避難場所や連絡方法、災害後の暮らしの備えなどについて話し合う取り組みです。

FM

ラジオでも 「防災家族会議」を呼びかけます!

9月1日(防災の日)に、特別番組を放送します。

TOKYO FM をキーステーションに、全国 38 局ネットでお届け!

- 坂本美雨のディア・フレンズ (11:00~11:30)
- ONE MORE NEWS (7:20 ~ 7:27) ※ONE MORNING 番組内

全国のコミュニティ FM 約 100 局からお届け!

- アフタヌーンパラダイス (15:00~16:55)

アーカイブ配信もあります!

聴き逃した方も、radiko で楽しみいただけます。

無料: 放送後 1 週間 有料: 放送後 30 日間

radiko
FIND YOUR VOICE.

役立つ情報はこちらから!



デジタル防災訓練 2026
防災常識アップデート

"いま" の防災常識を
ご家族と確認して、
もしもの備えを
アップデートしてみませんか?



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

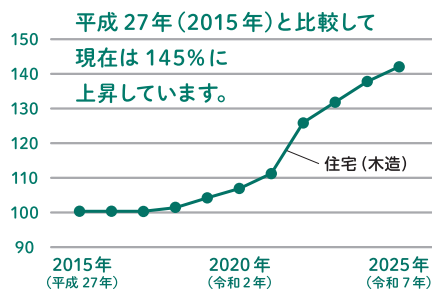
その他、家族で決めたことや気づいたことを書きましょう。

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。



災害時の連絡も アプリなら最短でできる！

JA共済アプリ
新規登録
キャンペーン
開催中！

災害時に大切な情報を受け取れない！



災害などで避難されている場合でも、
大切なお知らせをより早く、
より確実に受け取りいただけます

契約内容を確認できる書類が手元にない！



JA共済アプリなら、いつでも・どこでも、
迷わずに、ご加入の保障内容の確認や
共済金請求等のご連絡ができます



＼もしもの時に備え／ JA共済アプリにご登録ください

※すでにJA共済アプリにご登録いただいている方にもお送りしています。

JA共済アプリ

各ストアから検索も可能です。

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう



日頃の防災・災害発生時のお役立ち機能



防災手帳・
チェックリスト

日常から取り組める防災
対策



防災情報

アプリで地震や警報
の情報を受け取って
確認できる



防災マップ

近くの避難場所や
ハザードマップが
いつでも確認できる

新機能 被災連絡の流れを事前に体験 ホーム画面[ご連絡のおためし体験]から体験いただけます



JA共済の、あたらしい定番。
**JA共済アプリ
新規登録
キャンペーン**

先着**30万**名様に

1,000円相当の
デジタルクーポンプレゼント！

抽選で計**600**名様に

豪華賞品が
当たる！

キャンペーン期間：2026年4月1日(水)～2027年3月31日(水)

キャンペーン詳細は
特設サイトへ！



※応募には所定の条件がございます。 ※JA共済のご契約者で、JA共済アプリをダウンロードの上、Webマイページにご登録いただいている方がご応募いただけます。
※キャンペーン期間前に、JA共済アプリの利用(JA共済IDでのログイン)がある方は、当キャンペーンにご応募いただけません。

JA共済アプリは、世界・日本のデザイン賞で評価されました。

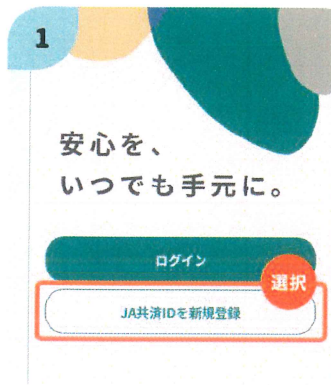
Red Dot Design Award 2025 (Brands & Communication Design部門)
2025年度グッドデザイン賞(システム/サービス カテゴリ)



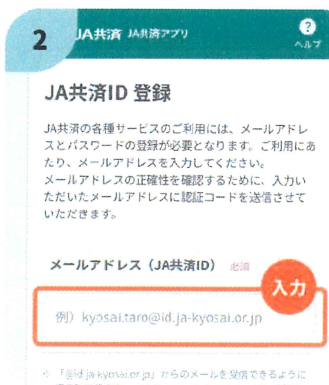
reddot winner 2025



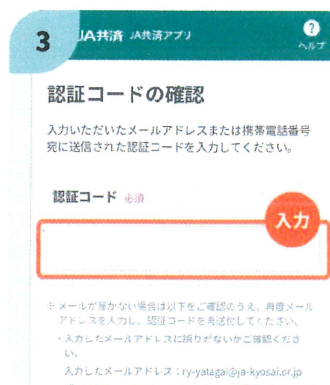
GOOD DESIGN AWARD
2025年度受賞



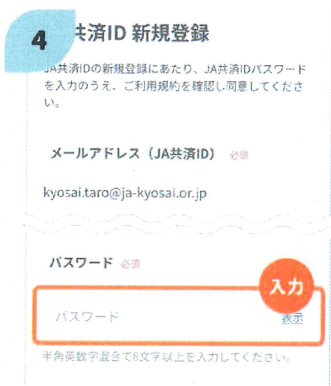
インストールしたJA共済アプリを立ち上げ「JA共済IDを新規登録」を選択



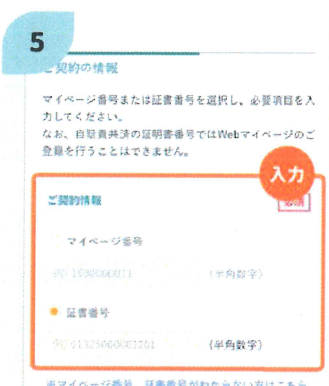
JA共済IDとして登録するメールアドレスを入力



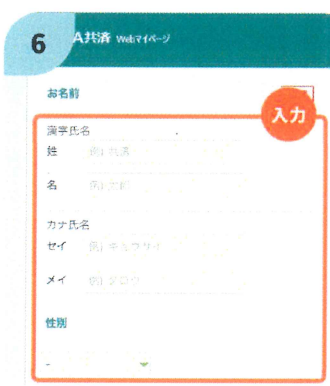
入力したメールアドレスに届いた認証コードを入力



パスワードを設定し、利用規約に同意して「新規登録」を選択「次へ」を選択（JA共済ID登録が完了）



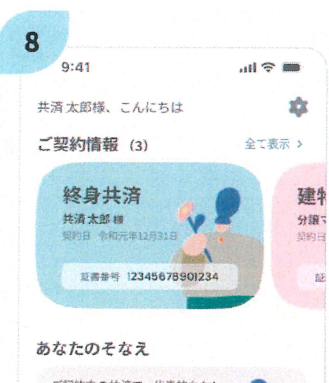
Webマイページの登録のため、マイページ番号または証書番号を入力



ご契約者情報など各項目を入力・確認して「登録」を選択



ご登録完了画面で「完了」または「閉じる」を選択



JA共済アプリを利用開始



※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

ご登録等の操作方法是、オペレーターがサポート

1 JA共済相談受付センターにお電話ください

0120-536-093

受付時間 9:00~18:00（月～金曜日）
9:00~17:00（土曜日）

※日曜日、祝日および12月29日から1月3日を除きます。

※メンテナンスなどにより、予告なく変更する場合があります。

2 音声ガイダンスにしたがって、[1]を押してください

JA共済アプリ・Webマイページに関するお問い合わせ窓口につながります。

一緒にできるから
安心ですね

ご利用者様の端末の画面を共有
いただくことで、オペレーターが確認しながら、
登録方法をご案内することが可能です。

詳しくは、オペレーターにお申し出ください。

※端末画面の共有は、一部画面で
ご利用いただけない場合がございます。

