

わが家の防災・緊急情報メモ



いざという時に備えて書き込んでおきましょう

1

緊急避難場所と避難所

	緊急避難場所	避難所
洪水のとき		
地震のとき		

2

家族の情報

家族の名前	生年月日	血液型	メモ(病症・病歴・携帯電話・勤務先など)
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		
	年 月 日		

非常用持ち出し袋

避難する時にまず持ち出すものです。
こちらを参考に非常用持ち出し袋を準備しましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 飲料水 | ☐ 現金、通帳 |
| ☐ 食品 (アルファ米、缶詰、チョコ、備蓄保存用ようかんなど) | ☐ 運転免許証 |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 保険証 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ マイナンバーカード、パスポート |
| ☐ 予備電池、携帯電話用充電器 | ☐ 家・車の鍵 |
| ☐ 防災用ヘルメット、防災ずきん | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 洗面用具、歯ブラシ、歯磨き粉 | ☐ 軍手 |
| ☐ タオル、ブランケット | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 衣類、下着、靴下、上靴 | ☐ 携帯トイレ、トイレトーパー |
| ☐ 防寒用ジャケット、雨具 | ☐ ばんそうこう、包帯、消毒液 |
| ☐ ビニール袋 | ☐ 常備薬 |

感染症対策にも有効です

- | | | |
|------------------------------|--|-------------------------------------|
| ☐ マスク | ☐ 手指消毒用アルコール | ☐ 石けん、ハンドソープ |
| ☐ 体温計 | ☐ ウェットティッシュ、除菌シート | |

子どもがいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 離乳食、粉ミルク、哺乳瓶 | ☐ 携帯用食器セット | ☐ 紙オムツ、お尻ふき |
|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|

女性の備え

- | | | |
|-------------------------------------|--|------------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ おりものシート | ☐ サニタリーショーツ |
| ☐ 中身の见えないごみ袋 | ☐ 防犯ブザー / ホイッスル | |

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 大人用の紙パンツ | ☐ 介護食 | ☐ 杖 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 入れ歯・洗浄剤 | ☐ 持病の薬、お薬手帳 |

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう