



# わが家の防災メモ



Language

## 避難場所

## 家族の集合場所

### 家族の連絡先

氏名	電話(勤務先・学校)	住所	メモ

### 親戚・知人の連絡先

連絡先	電話	連絡先	電話



## 非常時持ち出し品



### 非常時持ち出し品

すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう！

#### 常備薬・救急セット



包帯、ガーゼ、パンソウコウ、傷薬、消毒薬、胃腸薬、はさみなど軽いケガや病気に応急処置ができるもの

#### 非常用食料



米(アルファ化米など)、乾パン、インスタントラーメン、クラッカー、缶詰、飲料水・野菜ジュースなど

#### 応急生活用品



携帯電話、充電器、笛、ビニール袋、貴重品(現金など)、タオル、ティッシュペーパー、毛布、衣類、軍手、雨具、ラジオ、懐中電灯、防寒着、筆記用具、マスク、常備薬なども準備

#### 非常食品・飲料水



人間1人が1日に必要な飲料水の目安は3㍑

#### カセットコンロ



お湯を沸かす道具として、なべ、燃料も忘れずに

#### その他生活用品



歯磨きシート、ドライシャンプー、新聞、バケツ、毛布、キッチン用ラップなど

### 高齢者や体の不自由な方 または赤ちゃんがいる家庭



介護用品、紙おむつやティッシュペーパーなど、飲料水を忘れずにご用意ください  
お子さんの状況によっては離乳食も準備  
常備薬、パンソウコウ、胃腸薬、めがねなど

#### □ 常備薬・救急セット

#### □ 非常用食料

#### □ 応急生活用品

#### □ 非常食品・飲料水

#### □ カセットコンロ

#### □ その他生活用品

#### □ 介護用品や紙おむつなど

出来たものを  
チェック!  
しましょう!



非常時持ち出し品の置き場所を決めて、みんなで確認しましょう。