





いざという時に備えて、家族と話し合っ
て記入し、定期的に確認し合
いましょう！



わが家の防災メモ

わが家の避難場所 1

わが家の避難場所 2

家族の集合場所 1

家族の集合場所 2

災害時の緊急連絡先

避難場所までの道順も確認しましょう！

家族の緊急用データ

家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校の電話番号	備考

家族の連絡方法、連絡先も決めておきましょう。

非常時チェックリスト

非常時に使用できるよう、準備・定期点検しましょう。

非常持ち出し品

飲料水

ひとり1日
3リットルが目安。



医療品

消毒薬、胃腸薬、
脱脂綿、絆創膏、
包帯、持病の薬
など。



食料品

乾パン、缶詰、
ビスケット、チ
ョコレートなど。
赤ちゃんのいる家庭は粉ミ
ルク・ほ乳ビンなども。



貴重品

現金、通帳、印
鑑、免許証、健
康保険証など。
*保管場所を決めておきましょう。



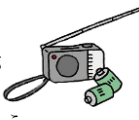
懐中電灯

夜間、すぐに手の
届く場所に。
予備電池も用意し
ておきましょう。



携帯ラジオ

情報収集に必要。
懐中電灯と一体型が
便利。予備電池も
用意しておきましょう。



タオル

汚れの拭き取り、
ケガの手当に。
汎用性が高いので少
し多めに用意。



衣類、下着類

雨具、下着、ジャン
パーなど。運動
靴、スリッパも
用意。



ロープ

救助用、避難はし
ごの代用となりま
す。体重が支えられる強度のある
ものを！



ヘルメット

飛来物や落下物から
頭を保護します。
すぐ取り出せる
ところに。



災害用伝言ダイヤル・災害伝言板WEB

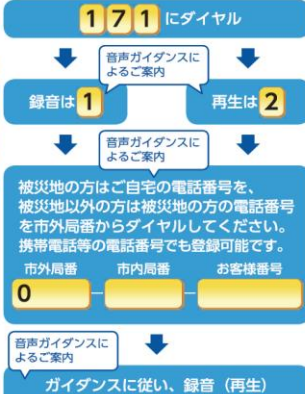
171の利用方法

～あなたの無事を伝えましょう！～
災害時の安否確認に使用します。

171

電話を利用して被災地の方の安否情
報を確認する「声の伝言板」です。

ご利用方法



web 171

インターネットを利用して被災地の方の安否情報を確認する「web 伝言板」です。

ご利用方法



(NTT西日本クイックマニュアルより)

携帯電話災害用伝言板

携帯電話会社

アドレス

NTTドコモ

<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

a u

<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

ソフトバンク

<http://dengon.softbank.ne.jp/J>

その他の生活用品

必要に応じて準備しましょう。

ティッシュ

ウェットティッシュ
があれば、水を使わ
ず汚れや汗を拭き取
れます。



使い捨て食器

紙製の食器が便利。
割りばし、紙コッ
プなども。



万能ナイフ

はさみや、缶切り、
ナイフなど、複合
ツールがあると便
利。



手袋（軍手）

ガレキの撤去や救
助ができるように、
厚手のものを用
意。



ドライシャンプー

入浴できない避難所で、
スプレーして拭き取る
だけでシャンプーで
きます。



ローソク、マッチ

濡れないようにビニ
ール袋に入れて保管
する。ライターな
ど。



せっけん

衣服、手足など洗
えます。衛生面に
役立ちます。



乳幼児品

紙おむつ、粉ミ
ルク、ほ乳瓶、ウェ
ットティッシュ
など。



携帯袋

卓上コンロ、ガスボンベ

新聞紙

ポリタンク

キッチン用ラップ

毛布、寝袋

鍋、やかん

バケツ