

わが家の防災・緊急情報メモ



災害時・緊急時の連絡先などの情報をまとめておきましょう。
災害時に救助の方や、救急隊・医療機関・町に情報を提供します。

緊急情報

わが家の避難所

施設名	電話番号

家族の連絡先

家族の名前	連絡先(勤務先・学校など)	電話番号	携帯電話番号

家族の緊急情報・救急メモ

家族の名前	生年月日	血液型	持病・アレルギー	かかりつけ医療機関

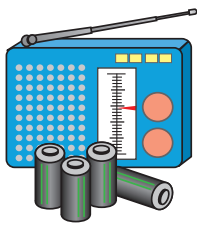
【メモ】※書ききれなかった内容や、知ってほしい情報(介護情報・救急隊員への伝言など)をお書きください。

非常時持出品の準備&チェック

非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品



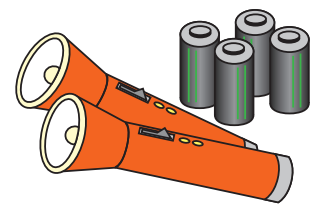
- 持病薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤
- お薬手帳
- 体温計
- マスク
- 消毒液

貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

懐中電灯



- 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

その他

非常食品



- 火を通さずに食べられるもの、食器など
- カンパン
 - 缶詰
 - 非常用食品
 - ミネラルウォーター
 - 缶切り
 - 栓抜き
 - 紙皿
 - 紙コップ
 - 水筒



- 衣類(下着・上着など)
- ヘルメット
- 生理用品
- ライター
- 紙おむつ
- 雨具
- 離乳食
- 防寒具(時季による)
- 粉ミルク
- 毛布
- タオル
- 寝袋
- ウェットティッシュ
- スリッパ
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- 防災ガイドマップ(本書)