

わが家の防災メモ



いざという時の連絡先・安否確認の手段などを、家族の間で確認しておきましょう。

わが家の避難場所	家族の集合場所	災害時の緊急連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校の電話番号	携帯電話番号

非常時持出品チェック

事前に確認しましょう。準備ができれば□にチェック
 ※非常時持出品の重さの目安は、男性15kg、女性10kg程度にしましょう。

携帯ラジオと予備電池

懐中電灯と予備電池

ろうそく・マッチライター

防災ずきん・ヘルメット

市販の飲料水(3日分以上)

非常食3日分以上(乾パン・缶詰等)

現金・貴重品
身分証明書

衣類(長そで)
下着・くつ下・タオル

携帯電話簡易充電器

ロープ

小児に必要なもの

医薬品等(常備薬)

せっかく揃えた持出品も定期的に点検しないと使用できない場合があります。電池や缶詰などの賞味期限を半年に一度ぐらいは点検しましょう。