

わが家の防災メモと非常時持ち出し品

いざというときの連絡先・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

非常時持ち出し品チェックリスト

非常食、生活用品、貴重品の他、救急セットや衣類の替えなども用意しておきましょう。

生活用品	懐中電灯	非常食	カンパン	
	ナイフ		缶詰	
	缶切り		レトルト食品	
	マッチ	飲料水	貴重品	通帳
	ライター	印かん		現金(小銭も)
	ローソク	保険証		下着
	ロープ	衣類	くつ下	
	洗面用具		手袋	
	タオル		セーター	
	救急セット	ティッシュ	ジャンパー	その他
ビニール袋		スニーカー	毛布	
キズ薬		ヘルメット	防災ラジオ	
胃腸薬		貴重品	防災ラジオ	予備電池
シップ薬			現金	育児用品
消毒薬			クレジットカード	メガネ・コンタクト
鎮痛剤		ヘルメット	携帯電話	
包帯		防災ずきん		
ばんそうこう		毛布		
ガーゼ		防災ラジオ		
脱脂綿	予備電池			
はさみ	育児用品			
ピンセット	メガネ・コンタクト			

