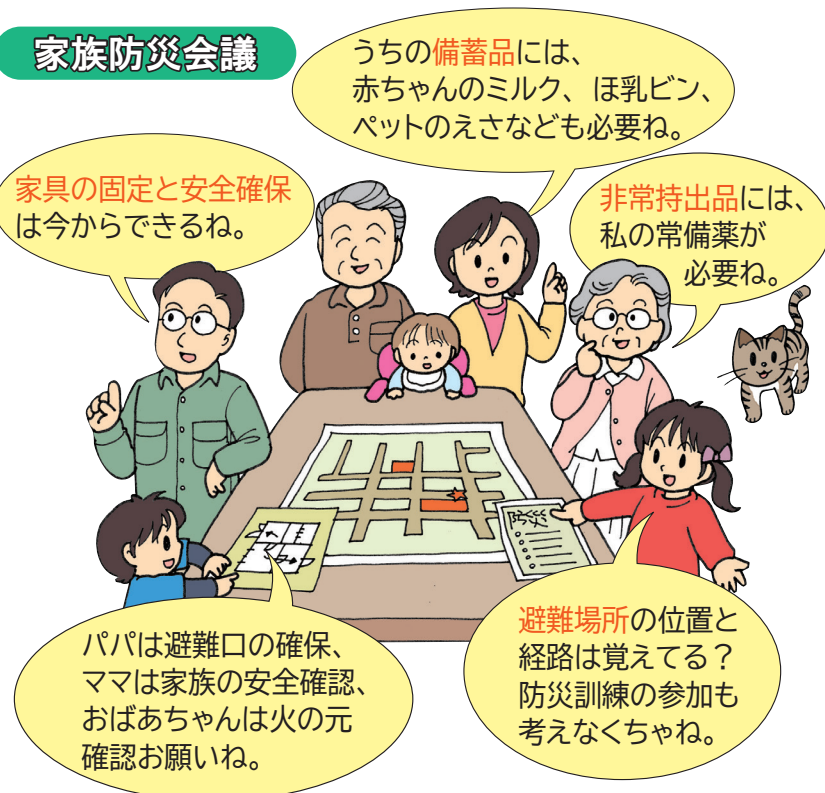


わが家の防災メモ

- 備蓄品や事前の備えについて、家族で話し合ってみましょう。
- 地震が起きたときの行動手順や避難所についても確認してみましょう。

家族防災会議



✓ 避難する場所は

指定緊急避難場所 兼 指定避難所（基幹）

施設名

住所

✓ 家族の連絡先は

（誰の連絡先） （電話番号など）

（誰の連絡先） （電話番号など）

（誰の連絡先） （電話番号など）

備蓄品・非常持出品

- 食料品や飲料水は最低 3 日分用意しましょう。
- 家族構成にあわせて必要なものをそろえ、使用できるか定期的に確認しましょう。また、賞味期限などを確かめておき随時更新しましょう。
- チェックリストの空欄に必要なだと思うものを書き込み、いざというときのために備えましょう。

備蓄品・非常持出品共通

- ☐ 食料品
- ☐ 飲料水
- ☐ ティッシュペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ 乾電池や携帯電話のバッテリー
- ☐ 粉ミルク・液体ミルク・紙おむつ
- ☐ ペット用品（えさなど）
- ☐



感染症対策

- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ 体温計
- ☐ スリッパ・上履き
- ☐

備蓄品

- ☐ カセットコンロ
- ☐ ランタン（LED など）
- ☐ 給水容器（ポリタンクなど）
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 工具類・ロープ
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



冬の備え

- ☐ ポータブルストーブ
- ☐ 防災保温シート
- ☐
- ☐

非常持出品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 衣類
- ☐ 厚手の手袋
- ☐ 救急セット・常備薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ ライター
- ☐ 現金・貴重品
- ☐ 生理用品
- ☐



冬の備え

- ☐ 防寒衣・防寒靴
- ☐ 寝袋・毛布
- ☐ 携帯カイロ
- ☐