

我が家の防災メモ

避難場所

	名 称	住 所	電 話 番 号
第1避難場所			
第2避難場所			

家族の連絡先

氏 名	学校・勤務先	住 所	電 話 番 号	その地域の避難場所

家族の緊急用データ

氏 名	生年月日	血液型	病 気 ・ 介 護	常 用 薬	かかりつけの医療機関

家族以外の連絡先（親戚・友人など）

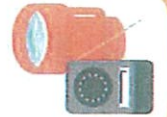
氏 名	住 所	電 話 番 号	特 記 事 項

《 災害用伝言ダイヤルの使い方 》

NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する『災害用伝言ダイヤル』を設置します。

伝言の録音	171-1- 0000 - 00 - 0000 相手の電話番号	伝言保存期間	録音してから48時間
伝言の再生	171-2- 0000 - 00 - 0000 自宅の電話番号	伝言蓄積数	1電話番号あたり10伝言まで
伝言内容	1伝言あたり30秒以内	利用可能電話	一般電話(プッシュ回線、ダイヤル回線) 公衆電話、携帯電話(一部除く)等

非常用品チェックリスト



非常用持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すもの。非常時の最初の1日をしのげる分量を目安に考えましょう。

☒ チェックしてみよう!

食料	飲料水(ペットボトル)	レトルト食品	貴重品	現金(紙幣・硬貨)	免許証(コピー)
	缶詰	チョコレート・あめ		預金通帳	健康保険証(コピー)
	乾パン・ビスケット			印鑑	スペアキー(家・車など)
救急用品	ばんそうこう	鎮痛剤	生活用品	権利証書	
	包帯	かぜ薬		懐中電灯	軍手
	脱脂綿	胃腸薬		携帯ラジオ	マスク
衛生用品			その他	衣類(着替え)	雨具
	ティッシュ	歯磨きセット		ライター・マッチ	ゴミ袋
	ウェットティッシュ	生理用品		ろうそく	レジャーシート
	タオル	紙おむつ		ナイフ	筆記用具
	ビニール袋	補助用トイレ		缶切り	
				ヘルメット	ホイッスル
				防災ずきん	ロープ

非常用備蓄品

避難生活で必要になるもの。災害復旧までの最低3~7日間程度生活できる分量が目安です。

☒ チェックしてみよう!

食料・関連品	飲料水(1人1日3Lが目安)	レトルト食品	生活用品	カセットコンロ	予備乾電池
	給水用容器(ポリタンクなど)	チョコレート・あめ		予備カセットボンベ	ラップ・アルミホイル
	米(アルファ米など)	調味料		固形燃料	ガムテープ
	缶詰	割りばし		ろうそく・ランタン	軍手
	乾パン・ビスケット	スプーン・フォーク		ライター・マッチ	石けん
	インスタント食品	紙コップ・紙皿			ドライシャンプー
			その他	[乳幼児がいる場合]	[高齢者がいる場合]
				紙おむつ	常備薬
				粉ミルク	老眼鏡・入れ歯
				哺乳びん	介護用品
					紙おむつ
					軟らかい非常食(おかゆ)



POINT

飲料水は1人1日3Lが目安なので4人家族で1日12L(2Lペットボトル6本分)になります。

POINT

持病のある人は常用薬を忘れないようにしましょう!

