

わが家の防災メモ

いざという時に備えて、書き込んでおきましょう。

避難場所

家族の名前	生年月日	血液型	メモ (病症・病歴、携帯電話番号、勤務先など)
	年 月 日	型 Rh(+ / -)	
	年 月 日	型 Rh(+ / -)	
	年 月 日	型 Rh(+ / -)	
	年 月 日	型 Rh(+ / -)	
	年 月 日	型 Rh(+ / -)	

非常備蓄品・持ち出し品

【非常備蓄品】とは水道・電気などの復旧や、外部からの救援物資などが届くまでの数日間を自足できるように準備しておくものです。最低3日以上、できれば1週間分程度は自分で対処できるよう準備をしておきましょう。

この備蓄品とは別に、避難する際に必要最低限のものをすぐ持ち出せるように袋に入れて用意しておくのが「非常持ち出し品」です。どちらも家族構成などを考えて、必要な分を準備しておくようにしましょう。

非常備蓄品チェックリスト

- 飲食料品 | 米や簡単な調理で食べられるものを1人最低3日分、水は1人1日3リットル
- 食器・箸類 | 箸・スプーン・紙コップ・紙皿など、食品用ラップやアルミホイルは皿代わりに使えます
- カセットコンロ | 電気で点火するコンロは避け、予備のガス缶も用意しましょう
- 生活用水 | 断水に備え、ポリタンクや浴そうに水道水をためておきましょう
- 衛生用品 | ウェットティッシュ、ドライシャンプー、除菌用アルコールなど
- 照明用具 | マッチ・ろうそく・ライター・ランタンなど持ち運びができ、すぐに点火できるもの



非常持ち出し品チェックリスト

- 貴重品 | 現金・預金通帳・キャッシュカード・印鑑・健康保険証・運転免許証など
- 避難用具 | 懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・充電器・ロープ・ヘルメットなど
- 救急用具 | 絆創膏・包帯・消毒液・常備薬・持病薬、おくすり手帳も忘れずに
- 飲料水 | 持ち運びできるペットボトル入りのもの(1人1日3リットルが目安)
- 非常食 | 乾パンや缶詰など火を使わなくても食べられるもの、アレルギー対応食なども
- 生活用品 | 洗面道具・ティッシュ・携帯用トイレ・生理用品・万能ナイフ・ビニール袋・軍手・メガネなど
- 衣料品 | 下着・靴下・長袖・長ズボン・雨具など、季節によっては防寒具も用意しましょう



両手が使えるリュックサックが便利!!

赤ちゃんや高齢者のいる家庭は必要に応じてプラス+

- 粉ミルク・ほ乳びん
- ベビーフード・おやつ
- 紙おむつ・おしりふき
- 絵本・おもちゃ
- 抱っこひも など
- 簡易トイレ
- 大人用紙おむつ
- 介護用品
- 予備のメガネ・補聴器・入れ歯 など