

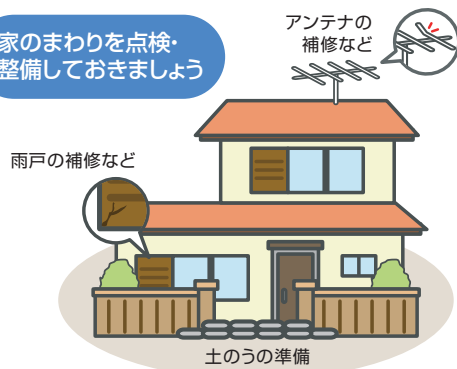
# 日頃からの備え

非常時に備え日頃から家のまわりの点検や、非常用持ち出し品の準備をしましょう。  
非常用持ち出し品は、以下のチェックリストを活用して、速やかに避難できるようにしてください。また、保存状態や使用期限などをチェックしておくことも必要です。

必要最低限の持ち出し品の  
事前準備をしておきましょう



家のまわりを点検・  
整備しておきましょう



## 非常用持ち出し品チェックリスト

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水                    | <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋                |
| <input type="checkbox"/> 食料品<br>(調理の必要のないもの)    | <input type="checkbox"/> 上履き、スリッパ             |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(預金通帳、印鑑、<br>現金など)  | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池           |
| <input type="checkbox"/> 救急用品(常備薬、<br>お薬手帳など)   | <input type="checkbox"/> 携帯電話、予備電池、<br>充電器など  |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん            | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ              |
| <input type="checkbox"/> 軍手(厚手の手袋)              | <input type="checkbox"/> 筆記用具<br>(ノート、えんぴつなど) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、笛                 | <b>小さな子どもがいる家庭は</b>                           |
| <input type="checkbox"/> 衣類(下着、セーター、<br>ジャンパー類) | <input type="checkbox"/> ミルク、ほ乳びん             |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、ウェットティッシュ         | <input type="checkbox"/> 紙おむつ                 |

# わが家の防災メモ

家族で相談して連絡先等を書き込み保管しておきましょう。

## わが家の連絡先

| 名前 血液型/メモ(病気など) | 会社・学校名/電話番号 | 電話・携帯電話番号/メールアドレス | 備考 |
|-----------------|-------------|-------------------|----|
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |
|                 |             |                   |    |

## わが家の避難場所

| 名称 | 所在地 | 電話番号 |
|----|-----|------|
|    |     |      |
|    |     |      |