

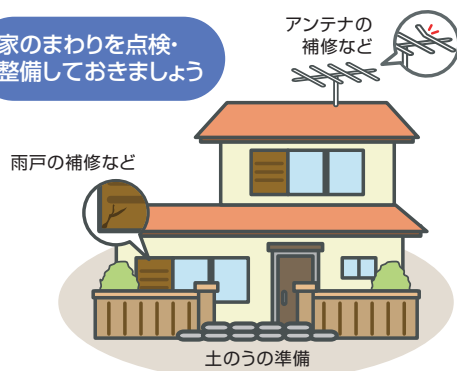
日ごろからの備え

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。
以下のチェックリストを活用して、非常持ち出し品を確認しましょう。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
(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、
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、
お薬手帳など) | <input type="checkbox"/> 携帯電話、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
(ノート、えんぴつなど) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、笛 | |
| <input type="checkbox"/> 衣類(下着、セーター、
ジャンパー類) | |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、ウェットティッシュ | |

小さな子どもがいる家庭は

- ミルク、ほ乳びん
- 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