



# 我が家の防災メモ

万が一の時も慌てないように、連絡方法や集合場所を日頃から家族で確認しておきましょう！

## ● 家族の連絡先

名前	携帯番号	学校・勤務先	電話番号	備考

## ● 家族の救急用データ

名前	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病気	備考

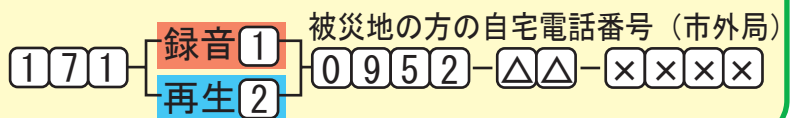
避難場所
家族が離ればなれになった時の集合場所

## ● 災害時の緊急連絡

災害時には被災地への通信が増加し、電話が繋がりにくくなります。そのため「NTT災害伝言ダイヤル」を利用し、家族などとの連絡に役立てましょう。

### 利用方法

伝言の録音時間は一件あたり30秒です。また伝言の保存期間は48時間で、一つの電話番号に最大10件まで録音できます。



## ● 非常時持ち出し品チェックリスト

### 参考

・家族一人当たり3日分を用意  
・持ち出し品の重さの目安は、男性15kg、女性10kg程度

### 【食料品】

- 飲料水（1人1日3ℓが目安）
- 乾パン
- 缶詰 / 缶切り
- 紙食器 / 割り箸
- 菓子類（チョコ等）

### 【生活用品】

- 万能ナイフ
- マッチ /ライター
- ろうそく
- 軍手（すべり止め付き）
- ビニールシート
- ティッシュ
- 懐中電灯
- ラジオ
- 乾電池
- 使い捨てカイロ

### 【医薬品】

- 消毒薬
- 胃腸薬
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 包帯・ガーゼ
- 持病の薬

### 【衣類品】 ※キャンプ用品なども重宝

- 下着
- 防寒着
- 雨具
- 毛布
- タオル

### 【貴重品】

- 現金
- 預金通帳 / 印鑑
- 保険証 / 身分証明書

### 【その他】

- 赤ちゃん用品
- 介護用品
- 筆記用具

