

# わが家の防災メモ

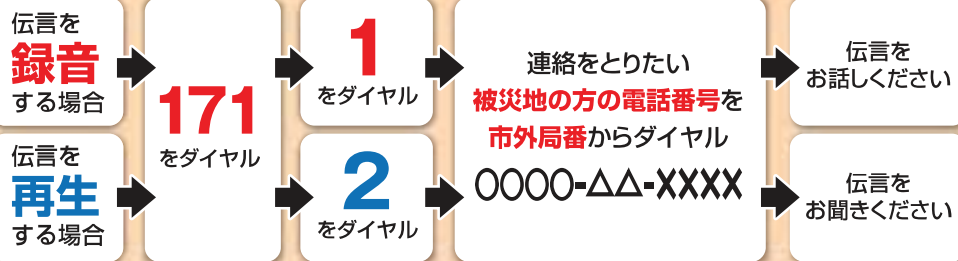
## 家族などの連絡先

家族などの名前	連絡先(職場・学校など)	携帯電話の番号	生年月日	血液型	メモ

### 災害時の「声の伝言板」 災害用伝言ダイヤル [171]

一般加入電話、公衆電話、  
携帯電話、PHS(一般事業者を除く)  
からご利用になれます。

※[171] をダイヤルするとガイダンス(操作説明の音声)が流れます。その指示に従って電話を操作していただければ、簡単に録音・再生が出来ます。  
※録音の要点:氏名、健康状態、家族の安否、避難先など



## 備蓄品(非常時持出品)のチェック表

### 非常持出品

避難する時に持ち出す最小限の必需品。

男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。

**非常持出品**

- リュックサック
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 現金
- 乾電池
- 免許証
- 保険証
- 預貯金通帳、印かん

**非常食品**

- カンパン・缶詰
- 栄養食品
- 粉ミルク
- 飲料水
- ドライフーズ
- 離乳食
- ミルク
- レトルト食品

**その他の生活用品**

- 衣類
- ティッシュペーパー
- 軍手・タオル
- ビニール袋
- ウェットティッシュ
- 雨具
- ライター
- 生理用品
- おむつ
- 缶切り、栓抜き
- プラスチックか紙の皿、コップ、わりばし
- ヘルメット・帽子

**応急薬品**

- 包帯
- ばんそうこう
- 目薬
- 鎮静剤、解熱剤
- 傷薬、胃腸薬
- 消毒薬
- 常備薬

リュックサック	カンパン・缶詰(3日分)	包帯	下着・上着・靴下等	おむつ
携帯ラジオ	栄養食品(3日分)	ばんそうこう	ティッシュペーパー	缶切り、栓抜き
懐中電灯	離乳食	目薬	軍手、タオル	プラスチックか紙の皿、コップ
現金	粉ミルク	鎮静剤、解熱剤	雨具	わりばし
乾電池	ドライフーズ(3日分)	傷薬、胃腸薬	ビニール袋	ヘルメット・帽子
免許証	飲料水	消毒薬	ウェットティッシュ	
保険証、権利証書	レトルト食品	常備薬	生理用品	
預貯金通帳、印かん			ライター	

※冬期は防寒服の準備

※食料品の蓄えは、最低3日分、可能であれば、一週間分を備蓄するようにしましょう。