

もしものときの連絡メモ

知人 家族や親せき の 連絡先	氏 名	会社・学校のTEL	携帯番号	住 所

救急 家族の 用 データ	氏 名	生年月日	血液型	アレルギー	病 気	常備薬

避難 場所	一次避難場所	家族が別行動になった時の集合場所

メモ	
----	--

もしもの時の非常持出品

用意ができたなら☑してみよう!

- ☐ 家族3日分の食料・飲料水
- ☐ ヘルメット・防災ずきん・運動靴
- ☐ ラジオ兼ライト(予備の電池)
- ☐ 携帯電話(その他インターネット端末)及び充電器
- ☐ 筆記用具(油性ペン含)
- ☐ 毛布・寝ぶくろ・簡易ブランケット

- ☐ 作業用手袋(皮手袋)・防塵マスク
- ☐ ホイッスル(呼び笛)
- ☐ 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー
- ☐ 預金通帳・印鑑・現金(小銭)
- ☐ 健康保険証・運転免許証・権利証書
- ☐ 本人・家族の写真(最新のもの)
- ☐ 衛生用品(歯磨き用具等)・生理用品
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ・除菌アルコール・除菌ティッシュ

- ☐ タオル・下着類
- ☐ ナイフ・缶切り・マッチ・ライター
- ☐ 予備メガネ・

コンタクトレンズ洗浄液



他にもあるか、
みんなで話し
合ってみよう!