

# 災害の前に準備しておきましょう…

避難する際の非常持ち出し品を確認しておきましょう。  
家族の連絡先や緊急時の避難先を事前に話し合って決め、いざという時のためにメモしておきましょう。

## 家族の連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校の電話番号	携帯電話番号

## わが家の避難場所

避難所	集合場所
-----	------

## 非常時持ち出し品チェックリスト

非常食、生活用品、貴重品の他、救急セットや衣類の替えなども用意しておきましょう。

### ✓ 非常食

カンパン
缶詰
レトルト食品
飲料水

### ✓ 貴重品

通帳
印かん
現金
保険証

### ✓ 衣類

下着
くつ下
手袋
セーター
ジャンパー
スニーカー

### ✓ その他

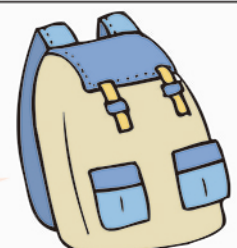
ヘルメット
防災ずきん
毛布
携帯ラジオ
予備電池
育児用品
メガネ・コンタクト

### ✓ 生活用品

懐中電灯
ナイフ
缶切り
マッチ
ライター
ローソク
ロープ
洗面用具
タオル
ティッシュ
ビニール袋

### ✓ 救急セット

キズ薬
胃腸薬
シップ薬
消毒薬
鎮痛剤
包帯
ばんそうこう
ガーゼ
脱脂綿
はさみ
ピンセット



非常食、飲料水は約3日分を用意しましょう。  
(飲料水は1人につき1日3リットルが目安です)