

**ぼうさい  
 防災カード**

(フリガナ) し めい <b>氏名</b>	せい べつ <b>性別</b>	けつ えきが た <b>血液型</b>
	せい ねん が つ び <b>生年月日</b>	
じ たく じゅう しょ <b>自宅の住所</b>		じ たく でん わ ばん ごう <b>自宅の電話番号</b>
か ぞく な ま え <b>家族の名前</b>		
か ぞく けい たい でん わ ばん ごう <b>家族の携帯電話番号</b>		
ち り ょ う ひ つ よ う び ょ う き き <b>治療に必要な病気や気をつけてほしい障害など</b>		
か か り つ け の び ょ う い ん <b>かかりつけの病院など</b>		
た た す <b>その他、助けてほしいこと</b>		
し ん せ き な ま え <b>親戚の名前</b>		
し ん せ き じゅう しょ でん わ ばん ごう <b>親戚の住所・電話番号</b>		
きん き ゆ う じ れん ら く さ き が っ こ う び ょ う い ん ふ く し <b>緊急時の連絡先（学校・病院・福祉サービス事業所など）</b>		
し き し て い ひ な ん しょ れん ら く さ き <b>市の決めた指定避難所・連絡先</b>		
か ぞく しゅう ぎょう ば しょ ふく じょう <b>家族の集合場所（複数）</b>		
い っ か し ょ <b>（一ヶ所め）</b>		
に か し ょ <b>（二ヶ所め）</b>		
さい が い と き た す <b>災害の時に助けてくれるよう頼んでいる人</b>		
ひ と り <b>（一人め）</b>		れん ら く さ き <b>連絡先</b>
ふ た り <b>（二人め）</b>		れん ら く さ き <b>連絡先</b>

**はや き あんしん  
 早めに決めておけば安心**

さい が い お  
 災害が起こったときのために、避難場所や家族との待ち合わせ場所などを  
 かく にん  
 確認しておきましょう。

ひとり<sup>てつだ</sup>でできないときは、だれかに手伝ってもらいましょう。

① ひ な ん ば しょ ま あ ば しょ  
**避難場所や待ち合わせ場所**

- ひ な ん ば しょ し  
避難場所を知っていますか？
- ひ な ん ば しょ あんぜん みち ふくすうし  
避難場所までの安全な道を複数知っていますか？
- ひ な ん ば しょ り ょ う こうえん  
避難場所にたどりつけないときに、利用できる公園やビルなどを  
し  
知っていますか？
- ひ な ん ば しょ みち じっさい ある  
避難場所までの道を実際に歩いてみましたか？
  - くるま  
・車いすで
  - はくじょう  
・白杖で
  - ひ な ん し えん ひと  
・避難支援をしてくれる人と
- か ぞく ま あ ば しょ き  
家族との待ち合わせの場所を決めていますか？

れん ら く さ き れん ら く ほう ほう  
 ② 連絡先・連絡方法など

- か ぞく しんせき れん ら く さ き し  
家族や親戚の連絡先を知っていますか？
- ふ だん か よ が っ こ う び ょ う い ん ふ く し じぎょう しょ れん ら く さ き  
普段通っている学校や病院、福祉サービス事業所などの連絡先  
し  
を知っていますか？

ほか じゅんび  
 ③ その他の準備

- ひ と り く ひ と さい が い た す だれ た の  
一人暮らしの人は、災害のときに助けてくれるよう、誰かに頼んで  
いますか？
- が っ こ う ふくし じぎょう しょ ひ な ん たい せい し  
学校や福祉サービス事業所などの避難体制を知っていますか？
- が っ こ う せんせい ひと れん ら く ほう ほう き  
学校の先生やヘルパーの人との連絡方法を決めていますか？
- も だ ひん よう い  
持ち出し品を用意しましたか？

# あなたの準備はだいじょうぶ？

## も に 持って逃げるもの リュックにひとまとめ

### ひつよう 必要なものを準備する

避難するときには持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。



小銭(公衆電話用の10円玉)を忘れずに

### お金

- 現金
- 通帳(写)
- 保険証等(写)

### チョコレートなど

### 食糧

- 非常食品
- 飲料水
- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳ビン

赤ちゃんがいる人は...

### 情報を手に入れる・伝える

- 携帯ラジオ
- 携帯電話・スマートフォン(充電器)
- 筆記用具
- 時計
- 防災カード

### 生き抜くために

- 懐中電灯(予備電池)
- 笛
- ライター
- 缶切り
- 多機能ナイフ
- 軍手

### 衣類など

- 下着
- タオル
- 洗面用具
- ティッシュ
- トイレットペーパー
- 生理用品
- 紙おむつ
- マスク
- スリッパ

歯ブラシ  
石鹸など

### 救急箱に

- 応急医薬品(常備薬)
- 持病薬
- お薬手帳など
- 体温計
- 消毒液

服用している薬の種類がわかるように

自分が必要なものに合わせた用意を忘れずに

### その他

- ビニール袋
- キッチンラップ
- ウエットティッシュ
- 白杖
- 入れ歯

## 自分に必要なもの

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

必要なものをメモしましょう