

ぼうさい
防災カード

はや き あんしん
早めに決めておけば安心

堺市健康福祉局 地域共生推進課 配架資料番号：1-F1-25-0077

ひとりでできないときは、だれかにてつだってもらいましょう。

☐ 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？

☐ 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？

☐ 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？

☐ 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。

お金

- ☐ 現金
- ☐ 通帳(写)
- ☐ 保険証等(写)

小銭(公衆電話用の10円玉)を忘れずに

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...

情報を取得する・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
- ☐ 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
- ☐ トイレトペーパー
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ
- ☐ マスク
- ☐ スリッパ
- ☐ 携帯トイレ

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
あ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

その他

自分に必要なもの

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

必要なものをメモしましょう