あなたの準備はだいじょうぶ?

が災カード 防災カード

(フリガナ)	せいべつ 性別	_{けつえきがた} 血液型
氏名	せいねんがっぴ 生年月日	
じたく じゅうしょ 自宅の住所		じたく でんわばんごう 自宅の電話番号
か ぞく な まえ 家族の名前 か ぞく けいたいでんわばんごう		
家族の携帯電話番号	511)	
まりょう ひつよう びょうき き 治療の必要な病気や気をつけてほしい障害など		
かかりつけの病院など		
た。ため その他、助けてほしいこと		
しんせき なまえ		
しんせき な まえ 親戚の名前 し <u>んせき じゅうしょ でん わばんごう</u>		
しんせき じゅうしょ でん わばんごう 親戚の住所・電話番号	じぎょうしょ	
まんきゅうじ れんらくさき がっこう びょういん ふく し 緊急時の連絡先(学校・病院・福祉サー	ビス事業所など	<u>:</u>)
していななんしょ れんらくさき 市の決めた指定避難所・連絡先		
か ぞく しゅうごうばしょ ふくすう 家族の集合場所(複数)		
(一ヶ所め)		
(二ヶ所め)		
でいがい とき たす たの ひと 災害の時に助けてくれるよう頼んでいる人 れんらくさき		
でとり (一人め) 連絡先		
(二人め) 連絡先		

早めに決めておけば安心

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 確認しておきましょう。

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。
ひなんばしょ ま あ ばしょ ①避難場所や待ち合わせ場所 □ 避難場所を知っていますか? □ 避難場所までの安全な道を複数知っていますか? □ 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 知っていますか? □ 避難場所までの道を実際に歩いてみましたか?
・車いすで ・白杖で ・白杖で ・避難支援をしてくれる人と 「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? □ 部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を知っていますか?
(3) その他の準備 □ 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? ▋持って逃げるもの リュックにひとまとめ ▮ びなん ししょう で さいしょうげん ひつじゅひん おも ひなん ししょう で 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<u>おきましょう。</u> 小銭(公衆電話用の お金 10円玉)を 000 ごれずに げんきん **現金** つうちょう うつし 通帳 (写) (Elthous) きょう うっし |保険証等(写)

チョコレートなど

はくりょう

- ひじょうしょくひん
- □飲料水
- □粉ミルク・液体ミルク 」ほ乳ピン〇

赤ちゃんが いる人は…

じょうほう 情報を 取得する・伝える

- 」携帯ラジオ
- 選売できた。 「携帯電話・スマートフォン(充電器)
- 筆記用具
-]**時計**
 - プログラさい アンプログランド

生き抜くために

-]懷中電灯(予備電池)
- 当
- **□ライター**
- ーかんきり 一**缶切**
- 一を のう 多機能ナイフ
- **二ぐんで** 丁**軍手**

衣類など

- した ぎ **下着**
- □タオル せんめんよう ぐ □洗面用具 □洗面用具
- □ティッシュ
- □トイレットペーパー

歯ブラシ

石鹸など

服用している

薬の種類が

わかるように

- 世里用品
- □紙おむつ
- | マスク
- □スリッパ

まゅうきゅうはこ 救急箱に

- □応急医薬品
- じょうびゃく (常備薬)
- 持病薬 お薬手帳など
- たいおんけい
- □消毒液

自分が必要なものに あわせた前意を 忘れずに

その他

- □ビニール袋
- コキッチンラップ
- ウエットティッシュ
- はくじょう
- □入れ歯

その他 自分に必要なもの

