

わが家の防災マニュアル

01 家族の連絡方法

① 自宅へ連絡する 電話番号 () —

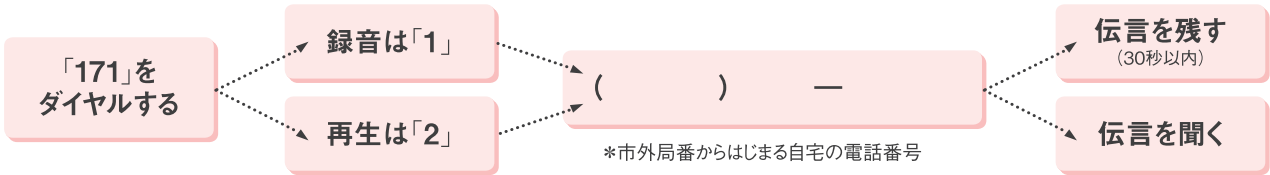
② 家族へ連絡する

名前 携帯電話 () —
..... メールアドレス @

名前 携帯電話 () —
..... メールアドレス @

名前 携帯電話 () —
..... メールアドレス @

③ 災害伝言ダイヤル「171」を利用する



④ 遠方の知人・親戚を經由して連絡を取りあう(三角連絡法)

名前 電話番号 () —
..... メールアドレス @

名前 電話番号 () —
..... メールアドレス @

02 家族の待ちあわせ方法

① 第1待ちあわせ場所に行く

場所	行き方	注意事項
.....
.....

② 第2待ちあわせ場所に行く

場所	行き方	注意事項
.....
.....

03 家族の決めごと

.....
.....
.....
.....

緊急連絡カード(私の情報)

ふりがな _____ 性別 _____ 血液型 _____
氏名 _____
生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
住所 〒 _____
電話番号 () - _____ メール _____ @ _____
アレルギー・持病など _____

緊急連絡カード(私の情報)

ふりがな _____ 性別 _____ 血液型 _____
氏名 _____
生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
住所 〒 _____
電話番号 () - _____ メール _____ @ _____
アレルギー・持病など _____

緊急連絡カード(家族の情報)

氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
家族との集合場所① _____ 家族との集合場所② _____
遠方の知人・親戚 () - _____ 遠方の知人・親戚 () - _____
氏名 _____ 氏名 _____
録音 ▶ 171 ▶ 1 ▶ 自宅の電話番号
災害伝言ダイヤル「171」の使い方
再生 ▶ 171 ▶ 2 ▶ 自宅の電話番号

緊急連絡カード(家族の情報)

氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
家族との集合場所① _____ 家族との集合場所② _____
遠方の知人・親戚 () - _____ 遠方の知人・親戚 () - _____
氏名 _____ 氏名 _____
録音 ▶ 171 ▶ 1 ▶ 自宅の電話番号
災害伝言ダイヤル「171」の使い方
再生 ▶ 171 ▶ 2 ▶ 自宅の電話番号

緊急連絡カード(私の情報)

ふりがな _____ 性別 _____ 血液型 _____
氏名 _____
生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
住所 〒 _____
電話番号 () - _____ メール _____ @ _____
アレルギー・持病など _____

緊急連絡カード(私の情報)

ふりがな _____ 性別 _____ 血液型 _____
氏名 _____
生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日
住所 〒 _____
電話番号 () - _____ メール _____ @ _____
アレルギー・持病など _____

緊急連絡カード(家族の情報)

氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
家族との集合場所① _____ 家族との集合場所② _____
遠方の知人・親戚 () - _____ 遠方の知人・親戚 () - _____
氏名 _____ 氏名 _____
録音 ▶ 171 ▶ 1 ▶ 自宅の電話番号
災害伝言ダイヤル「171」の使い方
再生 ▶ 171 ▶ 2 ▶ 自宅の電話番号

緊急連絡カード(家族の情報)

氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
氏名 _____ 続柄: 電話 () - _____
家族との集合場所① _____ 家族との集合場所② _____
遠方の知人・親戚 () - _____ 遠方の知人・親戚 () - _____
氏名 _____ 氏名 _____
録音 ▶ 171 ▶ 1 ▶ 自宅の電話番号
災害伝言ダイヤル「171」の使い方
再生 ▶ 171 ▶ 2 ▶ 自宅の電話番号

わが家の防災グッズチェックリスト

(防災グッズ)

- ランタン
- 足元灯
- 懐中電灯
- ヘッドライト
- ラジオ(電池式、ダイナモ式など)
- 乾電池
- 携帯充電器
(電池式やソーラー充電など)
- ホイッスル
(各部屋に閉じ込め対策として)
- 消火器
- 消火剤
- 防煙(防毒)マスク
- ポリタンク(給水運搬用)

(衛生・清掃グッズ)

- 災害用簡易トイレ
- トイレットペーパー
- 塩素系洗浄剤
- ゴム手袋
- 抗菌・消毒スプレー
- 除菌ウェットシート
- ウェットタオル (からだ拭き)
- ドライシャンプー
- 歯磨きシート
- マウスウォッシュ
- キシリトール入りガム
- マスク
- 生理用品
- 使い捨てビデ
- ほうき
- ちりとり
- 厚手のグローブ
(刃物に強い特殊手袋)
- 粘着ローラー
(細かい割れ物の破片を取り除く)
- 麻袋(割れ物の回収用に)

(救急グッズ)

- ピンセット
- はさみ
- ビニール手袋(手当時の感染症予防)
- ラップフィルム
- 滅菌ガーゼ
- タオル
- 蒸留水(傷口の洗浄)
- 消毒薬
- 軟膏
- ワセリン(保湿剤)
- 包帯
- サージカルテープ
- 止血パッド
- 絆創膏
- 三角巾
- 副子(骨折時の固定)
- 湿布薬
- 常備薬(鎮痛剤、胃腸薬など)
- 処方薬(お薬手帳)
- 体温計
- 人工呼吸用キューマスク
- 眼帯
- 目薬

(防犯グッズ)

- チェーン+南京錠
(玄関ドア枠ゆがみによる施錠不能に対応)
- ビニールシート+ガムテープ
(割れた窓ガラスの応急処置)
- 防犯ブザー(異常を周囲に知らせる)
- 窓の補助錠(サブロック)
- 鈴とロープ
(玄関が開まらない時の侵入者対策に)
- 音の出る砂利
(災害時バルコニーにまいて侵入者対策に)
- 人感センサー付きライト
(不審者を威嚇する)

(災害時便利な日常グッズ)

- カラビナ
- ロープ
- ビニールシート
- ビニール袋
- ガムテープ
- 段ボール
- 新聞紙
- 厚手のグローブ
- 万能ナイフ
- ラップフィルム
- ガスコンロ
- カセットガスボンベ
- クーラーボックス
- 使い捨てカイロ
- 冷却シート
- 防虫グッズ
(夏場、窓を開けて過ごすために)
- うちわ
- 割れない食器

(非常持ち出しグッズ例*一人分)

- ライト(小型のペンライトでOK)
- ポケットラジオ
- ホイッスル(閉じ込め対策)
- 携帯用トイレ
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- バンダナ
- 紙とペン
- 防煙(防毒)マスク
- 防災用ブランケット
- 飲料水(500mlペットボトル×1本)
- バランス栄養食品