



山折り

いつも持ち歩くバッグに **わたしの防災セット**

もしもの時はこのメモをみて
助けを呼んでください。

名前	★連絡先 ①(名前・電話番号)
性別:	
生年月日	★連絡先 ②
年 月 日	
血液型	アレルギー・持病など
型 RH	
★かかりつけの病院	ひなん場所 (家族の集合場所)
病院名 連絡先	
近くの公衆電話の場所	その他 伝えたいこと
★ 救急・消防 119	★ 災害用伝言ダイヤル 171
★ 警察 110	音声メッセージを録音・再生できます

ぼうさい
いつものバッグに**防災セット**

水に強い袋に
まとめると
便利です！



丈夫な密閉ジッパー袋がおすすめ！
コンパクトにまとめよう！
(ポーチなどでもOK)

たとえば ……………

- 小型ライト
- 笛 (ホイッスル)
- マスク
- 消毒液
- 救急セット・お薬
- お薬手帳
- 保険証や免許証のコピー
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- ビニール袋
- 生理用品 (女性の方)
- 現金 (硬貨も)
- キャンディ・チョコレート
- 乾電池
- 防災拭い

防災グッズは定期的にチェック☑しよう！

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> 防災拭い

使い方 (一例です)

①「わたしの防災セットシート」を点線にそって切り取る。／②(左側) 自分の情報を書き込む。／③(右側) 自分に必要な「防災グッズ」を書き込む。(記入したシートはクリアファイルに入れることをおすすめします。)／④「③」で書き込んだ防災グッズを揃える。／⑤「④」で揃えたグッズをシートと一緒に「密閉ジッパー袋」や「ポーチ」等にまとめて、いつものバッグに入れて持ち歩く。

