



山折り

いつも持ち歩くバッグに  
**わたしの防災セット**

もしものときはこのメモをみて  
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！

かんせんしょうたいさくへん  
感染症対策編



中身が見える！  
軽い！

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！  
(ポーチなどもOK)

- たとえば ……………
- マスク (3日分)
  - 体温計
  - 手指用の消毒液
  - 除菌ウェットティッシュ
  - 救急セット・お薬
  - せっけん
  - ティッシュ
  - タオル (ハンカチ)
  - ポリ袋
  - 小型ライト
  - 笛 (ホイッスル)
  - お薬手帳
  - 保険証や免許証のコピー
  - 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。

