わが家の災害対策シート

いざという時のため、情報を書き込んで備えましょう

わが家の災害基本情報

「避難場所」や「緊急連絡先」は
きちんと把握できていますか？

◆ わが家の避難場所

お住まいの市区町村のホームページや防災マップ（ハザードマップ）で確認しましょう

指定の一時避難場所	指定の広域避難場所	指定の収容避難所
地震	地震	
水害	水害	

◆ 家族の安否確認方法と緊急連絡先＆避難場所

連絡方法／優先順位 ※優先順に番号を入れましょう	[ ] 災害用伝言ダイヤル 171　[ ] 携帯電話　[ ] 固定電話　[ ] 携帯／Eメール [ ] 家の書き置き　[ ] 携帯会社災害用伝言板　[ ] そのほか（　　）	
親族の連絡先 避難場所	〈　　〉宅　☎（　　）　ー 〈　　〉宅　☎（　　）　ー	
職場の連絡先 避難場所	〈　　〉　☎（　　）　ー 〈　　〉　☎（　　）　ー	
学校・託児・ 介護施設の連絡先 避難場所 引き取りルール	〈　　〉　☎（　　）　ー 〈　　〉　☎（　　）　ー	

わが家の非常持出袋リスト

非常持出袋は《家族の人数分》の
備蓄が必要です！

◆ 非常持出袋（リュック）に用意しておくもの

- ☐ 手回し充電ラジオ
- ☐ LED ヘッドライト
- ☐ 軍手
- ☐ マスク
- ☐ ヘルメット
- ☐ レインコート
- ☐ 保温アルミシート
- ☐ 歯磨きセット
- ☐ 救急セット
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ ポケットティッシュ
- ☐ ポリ袋
- ☐ ホイッスル
- ☐ 乾電池
- ☐ 女性用品
- ☐ 赤ちゃん用品
- ☐ 高齢者用品
- ☐ メガネ･コンタクトレンズ
- ☐ 書き込み済みの災害対策シート ※このページのコピー

◆ 非常持出袋と共に用意しておきたいもの

- ☐ 防災マップ
- ☐ 家族の医療情報（既往歴・持病薬・常備薬など）
- ☐ 印鑑
- ☐ 金融情報（銀行口座番号・保険証券など）のコピー
- ☐ 身分証明書（健康保険証・運転免許証など）のコピー
- ☐ 現金（硬貨と千円札数枚）
- ☐ 形見や貴重品
- ☐ 家族写真（安否確認用）
- ☐ ペット関連連絡先・情報
- ☐ 個人的に必要なもの（　　）