

いざというときのための 我が家の防災チェックシート

名前

住所

電話番号

家族やペットの写真を貼ってください。
写真があると、はぐれてしまったときに、
探す手助けになります。

家族のメモ

名前	電話番号	メールアドレス	生年月日	血液型

家の人に連絡がとれないとき

近くで助けてもらえる人

名前	電話番号	メールアドレス

遠くの連絡先(いざというときに頼れる親戚や知人)

名前	電話番号	メールアドレス

●ぐらっときた！そのときどうする？

学校にいたら？

外にいたら？

家に一人でいたら？

●もしものとき、家族が離ればなれだったらどうする？

集まる場所はどこ？

家の近くの避難場所はどこ？

●おうちで揃えておきたいもの

(3日分)

備蓄品	量	保管期限

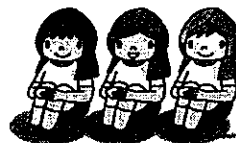
非常持ち出し品	量	保管期限

●私の持出しリュックの中身

●おうちの安全チェック！

～簡単な間取り図を描いて安心チェックをしてみよう！

＜大人用＞ 非常持ち出し袋の中身チェック

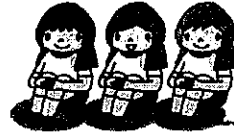


	用意しているもの	チェック
1	・《非常食》3日分（カンパン・缶詰・チョコレート等）	
2	・《飲料水》最低3日分。（1人2リットルを目安に）	
3	・《燃料》卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料	
4	・《携帯ラジオ》 & 予備電池	
5	・《懐中電灯》 & 予備電池	
6	・《貴重品》現金、通帳類、証券類、健康保険証の写し、印鑑など	
7	・《衣類》下着、上着、靴下、ハンカチ	
8	・《救急医療品》ばんそうこう、ガーゼ、包帯、消毒液、解熱剤、 胃腸薬、風邪薬、（持病のある方は常備薬）など	
9	・《毛布》寝袋、	
10	・《ヘルメット》防災ずきん、ぼうし	
11	・歯みがき、歯ブラシ	
12	・雨具	
13	・運動靴	
14	・軍手	
15	・紙皿 & コップ	
16	・缶切 & 栓抜き	
17	・ティッシュペーパー（トイレトペーパー）	
18	・ホイッスル	
19	・ウエットティッシュ	
20	・サバイバルシート	
21	・タオル、	
22	・マッチ、ライター	
23	・ろうそく	
24	・生理用品	
25	・家族の写真	
26	・他にあなたが用意しているものは？	
計		

* 参考『今すぐできるママが子どもを地震から守るための本』

ひじょう ようもち だし ふくろ

非常用持ち出し袋に、何を入れますか？



あなたは、いざというとき非常袋に、何を入れますか？ 15コ選んで、上のらんにも〇を付けてください。

・けいたいラジオ 	・おかし 	・メガネ 	・かいちゆうでんとう 	・みず 	・コップ 	・おかね 	・タオル 
・マスク 	・でんち 	・かんづめ 	・ネクタイ 	・マンガ本 	・ゲーム 	・はさみ 	・くすり 
・ティッシュ 	・ぼうし 	・したぎ 	・あまぐ 	・ぐんて 	・べんきょうどうぐ 	・ビニールふくろ 	★ほかには？