

# わが家の「防災・緊急情報」メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたいわが家の情報です。  
災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関・町に情報を提供します。

氏名	電話番号
住所	

避難場所  
家族が離ればなれになった時の避難場所

家族構成 連絡先	氏名	生年月日	電話(携帯・会社・学校)	住所	メモ

家族の 緊急情報・ 救急メモ	氏名	血液型	持病・アレルギー	常備薬	かかりつけ医療機関

【メモ】※書ききれなかった内容や、知ってほしい情報(介護情報・救急隊員への伝言など)をお書きください。

緊急時 連絡先	氏名	間柄	電話	住所	メモ

## 災害用伝言ダイヤルの使い方

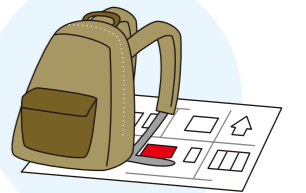
災害用伝言ダイヤルとは?

NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。NTT「災害用伝言板(web171)」との連携により、伝言内容を相互に確認が可能。

伝言の録音	171-1-0000-00-0000 (被災地の方の電話番号)	伝言保存期間	運用期間終了まで
伝言の再生	171-2-0000-00-0000 (被災地の方の電話番号)	伝言蓄積数	1電話番号あたり1~20件 (提供時にお知らせいたします)
伝言内容	1伝言あたり30秒以内	利用可能電話	固定電話、IP電話(050含む)、携帯電話、スマートフォン

# 非常用持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。



## 非常用持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ	懐中電灯	その他
<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(出来れば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	下記を参考に、各自の性別や状態に合わせたものをご準備ください <input type="checkbox"/> 衣類 (下着・上着など) <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> メガネ <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 補聴器
救急医療品	食品	
<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 胃腸薬	火を通さなくて食べられるもの、食器など <input type="checkbox"/> カンパン <input type="checkbox"/> 非常用食品 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> 栓抜き <input type="checkbox"/> 紙コップ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 雨具(レインコート) <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 防災マップ(本書)
貴重品		
<input type="checkbox"/> 現金・小銭 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 資格確認書※ <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 権利証書 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード		

※マイナ保険証の代わりに健康保険資格を証明する書類

## 備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水	食品	燃料	その他
<input type="checkbox"/> 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に) <input type="checkbox"/> 貯水した防災タンクなど	<input type="checkbox"/> お米(缶詰・レトルト・アルファ化米も便利) <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 梅干し・調味料など <input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水) <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど <input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど) <input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など

## 非常用持出品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持出用品の不備を定期的に点検しましょう。

### 避難生活が長引くときに便利なもの

- 携帯トイレ・使い捨てカイロ・裁縫セット
- ガムテープ・地図・さらし
- 筆記用具(マジックなど)
- スコップなど

### 阪神・淡路大震災で役に立ったもの

- ポリタンク・ホイッスル・予備の眼鏡、補聴器
- ビニールシート・新聞紙・スコップ
- 補助用具としてロープ・ボールやハンマー
- のこぎり・車のジャッキなど

非常用持出品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限は早めにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。