

わが家の防災メモ

▼避難場所

洪水・土砂災害時

地震時

はぐれたときの集合場所

▼安否確認をしたい人の連絡先

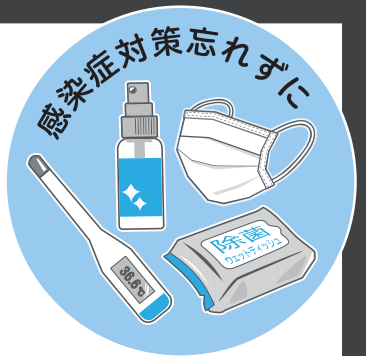
名 前	携帯電話番号・メール・職場や学校の連絡先など

非常持出品

緊急避難時に持っていく**最低限必要なもの**です

それぞれの状態に合わせて、**3日間過ごせる量**を目安に用意してください

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食 (缶詰やアルファ米など)
(すぐに食べられるもの) | <input type="checkbox"/> 充電器、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋 | <input type="checkbox"/> 予備の電池 | <input type="checkbox"/> 救急セット (絆創膏、包帯、常備薬など) |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 身分証明書のコピー |
| <input type="checkbox"/> スリッパ・上履き | <input type="checkbox"/> 防寒着、上着、下着 | <input type="checkbox"/> 貴重品 (通帳、印鑑、現金(小銭含む)など) |



プラス あると便利 避難生活を想像して追加してみましょう

- ・ 布ガムテープ ・ 使い捨てカイロ ・ 口腔ケア用ウエットシート
- ・ 油性マジック ・ クッションマット ・ 体拭き用ウエットシート
- ・ ロープ ・ レジャーシート ・ 耳栓、アイマスク

個人それぞれの状態に合わせた非常持出品も準備しましょう

P68参照



問合せ先

上田市 危機管理防災課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16

令和5年3月 作成

電話 0268-22-4100 (代表)