

## わが家の防災メモ

## ▼避難場所

## 洪水・土砂災害時

10.000 €

地震時

For more information about the study, please contact Dr. Michael J. Hwang at (310) 794-3000 or via email at [mhwang@ucla.edu](mailto:mhwang@ucla.edu).

### はぐれたときの集合場所

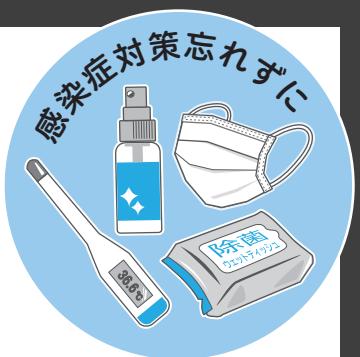
### ▼安否確認をしたい人の連絡先

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<br>(缶詰やアルファ米など)<br>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 <sup>9</sup> ・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よう

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  
電話 0268-22-4100(代表)

令和5年3月 作成  
令和8年1月 修正