

## 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<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・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 があると便利 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  
電話 0268-22-4100(代表)

令和5年3月 作成  
令和8年1月 修正