

事前に準備すべきこと (4)

○すぐに持ち出すもの (最小限5kg)

- ・小ぶりのリュックサック
- ・持病薬 ・常備薬 ・救急用品
- ・飲料水 (500ml×2本)
- ・非常食 (調理不要、2食)
- ・LED懐中電灯、単四電池
- ・ラジオ (単四使用)、イヤホン
- ・マスク

事前に準備すべきこと (5)

○あとで自宅に取りに戻るもの、または
自宅で過ごすためのもの

(非常備蓄 1 人 1 0 日分)

- ・ 飲料水 (2ℓ× 15 本)
- ・ 食糧 (α 化米等 30 食)
- ・ カセットコンロ、ボンベ 5 本
- ・ 非常用トイレ ・ 目隠しテント
- ・ 非常用トイレ処理剤 (30 個)
- ・ バスタオル ・ 多徳ナイフ
- ・ 鋏 ・ ガムテープ ・ ダンボール
- ・ 食器 (プラスチック) ・ 割箸
- ・ アルミホイル ・ ラップ
- ・ トイレットペーパー (4 個)
- ・ ライター (3 個) ・ 石鹼
- ・ ポリタンク

(以下、家族で記入する)

事前に準備すべきこと (6)

○平日の昼間に発災した場合、家族は会社、学校、自宅などと、所在場所が分散する。

- ・(自宅、職場、学校)の海拔・海からの距離確認
- ・予め、相互連絡方法、集合場所等を家族で共有しておく。

(連絡方法)

(集合場所)

本人メモ（1）

本人氏名	
氏名フリガナ	
地区・組名	
自宅住所	
自宅電話	
緊急連絡先 1	()
緊急連絡先 2	()
緊急連絡先 3	()
メモ	

本人メモ（2）

血液型・アレルギー	
ホームドクター	
持病名	
持病薬名	

家族・親族メモ（1）

氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	
氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	
氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	

家族・親族メモ（2）

氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	
氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	
氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	

家族・親族メモ（3）

氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	
氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	
氏名	続柄、生年	
	同居・別居	
	連絡先	
	職場・学校	