

災害から命を守れ

防災チェックノート

携帯用



名前 _____

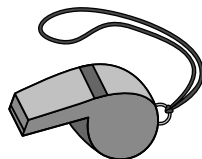
血液型 _____

持病 _____

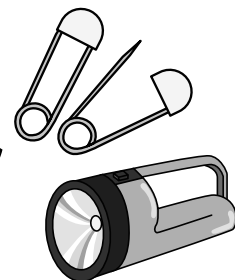
日頃持ち歩くと便利な防災グッズ

チェックリスト

- 連絡先メモ
- 携帯食 (あめ・チョコレートなど)
- ホイッスル
- 携帯ラジオ
- 小型ライト
- ライター



- 油性ペン
- マスク
- ティッシュペーパー
- 使い捨てカイロ
- 安全ピン
- ポリ袋
- 毛抜き



(人と防災未来センターより)

非常時の連絡先

名前 _____

Tel _____

名前 _____

Tel _____

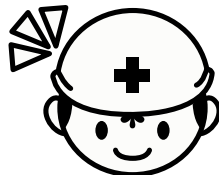
名前 _____

Tel _____

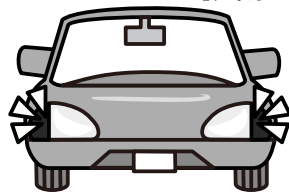
memo _____

もし地震が起きたら

- ▶ 頭を守り丈夫な机の下に避難
- ▶ あわてて外に飛び出さない (落下物や車が危険)
- ▶ 揺れがおさまったらあわてず火の始末



- ▶ 運転中はハザードランプを点灯し 緩やかに減速
- ▶ 門や塀、自動販売機 ビルの壁に近づかない
- ▶ 海の近くで揺れたら高台へ避難 (気象庁より)



あなたの避難場所は

自宅では _____

学校では _____

職場では _____

習い事先では _____

いざという時の家族の集合場所

災害伝言ダイヤル



録音 [1] 再生 [2]

自宅などの電話番号を登録 相手の電話番号入力

1回30秒まで録音可能