家族で今やろう

今やろう

避難所を確認しよう

名称

自宅からの地図と落ち合う目印

会社や学校、買い物などで家族が離ればなれになったときの集合場所（避難所など）を決めておきます。防災マップなどを参考に、安全に待ち合わせできる学校の鉄棒付近や公園のベンチなど、ピンポイントに決めておくと安心です。

詳細 ➡ 115 ページ

避難経路を確認しよう

自宅からの避難経路 1

自宅からの避難経路 2

実際に自宅からの避難経路を歩いてみましょう。昼と夜の 2 回歩き、危険箇所の有無、トイレや休息をとれる場所などをそれぞれチェック。避難経路が火災などで安全に通れない場合に備え、複数の避難ルートを確認することが大切です。

詳細 ➡ 040 ページ

連絡方法を決めよう

連絡方法

安否確認するための方法を決めておきます（災害用伝言ダイヤルや伝言板、SNS など）。遠方の親戚・友人の連絡先もお互い知っておきましょう。被災エリア内で電話がつながらなくとも、それ以外の地域とはつながりやすい場合もあるからです。

詳細 ➡ 128 ページ

一人ひとりの役割を決めよう

食料などの備蓄

非常用持ち出し袋の点検

電気・ガス・水道の点検

家具類の転倒防止の点検

そのほか

火の始末に誰が責任を持つか、非常用持ち出し袋の担当は誰か、家具類の転倒防止など、家族一人ひとりが果たす役割を決めておきます。各々が役割を果たすことで、パニックにならずに行動をすることが可能になります。

詳細 ➡ 084-112 ページ

自分の情報

今やろう

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，—

アレルギー・持病

服用している薬

住所　〒

自宅電話番号　　－　　－

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

緊急連絡先　〒

　　－　　－

家族の情報

今やろう

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，—

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，—

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，－

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，－

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，－

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，－

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，－

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

名前（ふりがな）

生年月日・性別　　月　　日（　　歳）

血液型　A　B　O　AB　Rh　＋，－

アレルギー・持病

服用している薬

携帯電話番号　　－　　－

学校・勤務先　〒

　　－　　－

メモ

防