



【避難する準備】 非常持ち出し品を準備しましょう ⇒ p.5, p.10～p.15

[いつも持っているもの]

- 常用している薬
- 災害時緊急カード
- 笛

[非常時に持ち出すもの]

<必ず用意するもの>

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 食料品・乾パン・ビスケット・かんづめなどの非常食      | <input type="checkbox"/> 下着                |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (ペットボトル)                  | <input type="checkbox"/> 雨具                |
| <input type="checkbox"/> タオル                           | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ           |
| <input type="checkbox"/> 軍手 (厚手の手袋)                    | <input type="checkbox"/> 預金通帳番号控え          |
| <input type="checkbox"/> 少しの現金                         | <input type="checkbox"/> 障害者手帳コピー          |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証コピー                      | <input type="checkbox"/> 携帯電話用充電器 (予備の電池も) |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池も)                | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん       |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                          | <input type="checkbox"/> 筆記用具              |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                     |  |
| <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく (水にぬれないようにビニールでくるむ)  |  |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 (市販薬)                     |  |
| <input type="checkbox"/> 薬の処方箋の明細か薬局からの投薬説明文 (常用薬がある時) |  |



<その他> 障害の種類によって用意するものが異なります。  
3章 (p. 10～p. 15) を参考に必要なものを書き入れましょう。

- 
- 
- 

【避難する準備】 一時避難場所を確認しましょう ⇒ p.6, p.24, p.25

名称 \_\_\_\_\_ 小学校・中学校・高等学校

【安全の準備】 家の安全対策をしましょう ⇒ p.6

- |   |        |
|---|--------|
| <input type="checkbox"/> 家具の固定は終わりましたか?           | はい・いいえ |
| <input type="checkbox"/> ガラスフィルムは貼りましたか?          | はい・いいえ |
| <input type="checkbox"/> 高い場所に重いもの、われものは置いていませんか? | はい・いいえ |

家族や身近な人と相談してみましょう。

困った時は、土浦市社会福祉協議会 に相談して下さい。

[電話029-821-5995] [FAX029-824-4118]

