

ピースママ世代におすすめ防災グッズチェックシート

一般の
防災バッグに
プラス!

防災ノートをつくってみよう!

災害から身を守るためには、災害が起きたときのことをイメージし
事前に対策を考えておくことがポイント!

家族で話し合ったことなどをノートに書き込みましょう。



防災グッズ
チェックシートも
プリントして
貼り付けてね!

アルミシート

携帯ラジオ

懐中電灯・ランタン
ヘッドライト

ホイッスル

救急箱・持病薬
お薬手帳

ヘルメット・防災頭巾

軍手・てぶくろ

雨具

携帯トイレ・
トイレトイレットペーパー

電池

マスク

ティッシュペーパー
ウェットペーパー・おしりふき
※大判のウェットペーパーだとより便利

使い捨てカイロ

紙おむつ

生理用ナプキン

水(1人500ml)

ライター・マッチ

母子手帳

粉ミルク・離乳食・哺乳瓶
紙コップ・スプーン・ストロー

化粧品・爪切り・ブラシ

筆記用具

缶詰・非常食
子どものおやつ

ナイフ

だっこ紐

貴重品は持たず
コピーのみ・小銭

ポリ袋

充電器・バッテリー

歯ブラシセット

大判のタオル

防犯ブザー





家族で開こう「防災会議」

過去の災害や危険地域を把握し、避難所までの道を事前にチェックしておきましょう！

地震はいつ、どこで起こるか分かりません。
家族が別々の場所にいる時、どんな行動を取ればいいのか
事前に家族で話し合いをしましょう。



事前に調べてみましょう！

地域の第一避難場所

地域で最初に集合する場所が決まっていることがあります。自治会館に行って確認しましょう。

学区の避難場所

各市のホームページで確認できます。大雨の時は避難経路が異なる場合があります。どの地域が浸水するのかが書かれたハザードマップもホームページで確認しましょう。

子どものお迎え

保育園・幼稚園には誰がお迎えに行き、どこの避難所へ連れて行くかを事前に決めておきましょう。

家族(身内)の連絡先

名前	電話番号	メールアドレスなど

避難場所

名前	電話番号	メモ

緊急ダイヤル

名称	連絡先	メモ
行政(市役所など)		
電気		
ガス		
水道		
電話		
病院		

「171」 災害用伝言ダイヤル

携帯・固定電話を使ってメッセージを録音・再生できます。

171 PUSH

録音する場合... ガイダンスに従い、電話番号と伝言を入れる。

録音を聞く場合... ガイダンスに従い、伝言を聞きたい人の電話番号を入れ伝言を確認する。

災害の時に備えて一度、利用しておきましょう！

災害用伝言板

インターネットを使った災害用伝言板サービスも利用ができます。各携帯電話会社も災害時に伝言用のサービスを開設します。

NTTドコモ



KDDI (au)



ソフトバンク/ワイモバイル

