

# 緊急時あんしん準備リスト（避難編）

記入日 年 月 日

氏名

## 【貴重品】

<input type="checkbox"/> 本人確認書類（免許証など）	<input type="checkbox"/> 健康保険証・診察券	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> クレジットカード
<input type="checkbox"/> キャッシュカード	<input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器を含む）	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳

## 【食料品関係】

<input type="checkbox"/> 飲料水（3日分/1人1日3リットル）	<input type="checkbox"/> 非常食（3日分程度）	<input type="checkbox"/> アレルギー対応食品
<input type="checkbox"/> 液体ミルク・粉ミルク	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 食器類（紙皿・箸・コップなど）

## 【医療品等】

<input type="checkbox"/> 応急医療品（カットバン・消毒液）	<input type="checkbox"/> お薬手帳	<input type="checkbox"/> 常用薬（処方中の薬）
---	-------------------------------	-------------------------------------

## 【日用品】

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ラジオ（予備電池を含む）	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> メガネ（老眼鏡含む）	<input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> ティッシュ（ボックスタイプ）	<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> ライター・ろうそく	<input type="checkbox"/> 紙パンツ
<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> お尻ふき	<input type="checkbox"/> 洗面用品（石鹸や洗顔料など）
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉	<input type="checkbox"/> 入れ歯用品	<input type="checkbox"/> 髭剃り（電気シェーバー）
<input type="checkbox"/> 入浴用品（トラベル用品）	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 生理用品

## 【衣類】

<input type="checkbox"/> 着替え（動きやすい服装など）	<input type="checkbox"/> 下着（3日分程度）	<input type="checkbox"/> 羽織るもの（カーディガンなど）
---	------------------------------------	--

## 【あると便利な物】

<input type="checkbox"/> ハザードマップ	<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 笛・防犯ブザー	<input type="checkbox"/> 家族の緊急連絡先
<input type="checkbox"/> 雨具（雨がっぱ・折りたたみ傘）	<input type="checkbox"/> ストロー（キャップタイプを含む）	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 運動靴	<input type="checkbox"/> テレホンカード
<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> サランラップ	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 携帯バッテリー（ソーラータイプ）	<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ・万能ハサミ
<input type="checkbox"/> 耳栓	<input type="checkbox"/> アイマスク	<input type="checkbox"/> 長めのイヤホン（ラジオで使用）
<input type="checkbox"/> 鍵類の予備（家や車など）	<input type="checkbox"/> 家族の写真（はぐれた時の確認用）	<input type="checkbox"/> 小物入れ（貴重品入れに活用）
<input type="checkbox"/> 枕	<input type="checkbox"/> 時計（腕時計や小型置時計など）	<input type="checkbox"/> 物干しロープ
<input type="checkbox"/> 化粧品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※過度な準備は避難時の妨げになる場合がありますので注意しましょう

# 本人情報&緊急連絡先

記入日 年 月 日

## 【本人情報】

ふりがな	
名前	(血液型 型)
生年月日	西暦 年 月 日
住所	
電話番号	自宅
	携帯電話

## 【緊急連絡先①】

ふりがな	
名前	(続柄 )
住所	
電話番号	自宅
	携帯電話
備考	

## 【緊急連絡先②】

ふりがな	
名前	(続柄 )
住所	
電話番号	自宅
	携帯電話
備考	

※緊急連絡先に記入される方に事前に内容の確認をしましょう。