

# わが家の避難メモ

いざというときに備えて、家族の名前や連絡先などを書き込んで、見やすい場所に貼っておきましょう。

わが家の避難場所	
家族の集合場所	
災害時の緊急連絡先	

家族の名前	生年月日	血液型	職場・学校	携帯電話／メールアドレス
T S H R	年 月 日	型		携帯
			電話	メール
T S H R	年 月 日	型		携帯
			電話	メール
T S H R	年 月 日	型		携帯
			電話	メール
T S H R	年 月 日	型		携帯
			電話	メール
T S H R	年 月 日	型		携帯
			電話	メール
T S H R	年 月 日	型		携帯
			電話	メール

## 緊急連絡先

救急・救助 : 119番  
 警察 : 110番  
 袖ヶ浦市役所 : 62-2111 (代)  
 袖ヶ浦市消防本部 :

64-0119

### 救急医療機関

君津郡市夜間急病診療所

0438-25-6284

### ライフライン

・東京電力パワーグリッド(株)

0120-995-007

・東京ガス(株)

0570-002299













・NTT東日本

113

## 非常持ち出し品チェックリスト

安全な避難のためには日頃からの準備が肝心です。

ふだんから必要な持ち出し品を準備しておき、定期的に点検しておきましょう。(下記は主なもので持出袋へ入れるのが良いでしょう)

- |                          |   |                          |  |                          |   |                          |   |
|--------------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|---|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
|                          | 洪水防災マップ   |                          | ラジオ  |                          | 懐中電灯  |                          | ライター・マッチ  |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
|                          | ロープ   |                          | 飲料水  |                          | 食料  |                          | 衣類(下着類)   |
| <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  | <input type="checkbox"/> |  |
|                          | タオル   |                          | 救急医療品  |                          | 現金・貴重品  |                          | 持出袋   |

ミルクや介護用品なども必要に応じて準備しておきましょう。