

## ▼家族等の連絡先

| 名前 | 連絡先（住所や電話番号） | その他<br>（血液型や大切なこと） |
|----|--------------|--------------------|
|    |              |                    |
|    |              |                    |
|    |              |                    |
|    |              |                    |
|    |              |                    |

## ▼緊急の連絡先

|        | 名称 | 電話番号 | その他 |
|--------|----|------|-----|
| 市区町村   |    |      |     |
| 警察署    |    |      |     |
| 交番・駐在所 |    |      |     |
| 消防署    |    |      |     |
| 電気     |    |      |     |
| ガス     |    |      |     |
| 水道     |    |      |     |
| 電話     |    |      |     |

## ▼避難場所など

|                   |  |
|-------------------|--|
| 避難場所              |  |
| 避難する経路            |  |
| 家族みんなで<br>知っておくこと |  |



普段から家族みんな  
で話し合っておきま  
しょう。

# わが家の安心チェックシート

地震などの自然災害は、いつ、どこで発生するかわかりません。日頃の「心」、「物」の準備が大切です。

ページを開くとチェック表があります。ご自宅にある物をチェックして、必要と思われる物をそろえておきましょう。

ご家族皆さんでチェックしてみましょう。



埼玉県警察シンボルマスコット  
ポッポくん



食料や衣類



貴重品



安全のために必要なもの



あると便利なもの

# 埼玉県警察本部

県警ホームページ <http://www.police.pref.saitama.jp/kenkei/>

| 食料や衣類など        |  |                 |  | 貴重品       |  |          |  |
|----------------|--|-----------------|--|-----------|--|----------|--|
| 水(1人1日3ℓが目安)   |  | 食べ物<br>(3日分の準備) |  | 印鑑        |  | 現金(小銭も)  |  |
| レトルト食品         |  | 缶詰              |  | 身分証明書類    |  | 現金通帳など   |  |
| 衣類             |  | 下着              |  | あると便利なもの  |  |          |  |
| 粉ミルク・ほ乳瓶       |  | 雨具              |  | マッチやライター  |  | 携帯ラジオ    |  |
| 紙おむつ           |  | タオルや毛布          |  | 懐中電灯、ろうそく |  | 予備の電池    |  |
| 安全のために必要なもの    |  |                 |  | ウェットティッシュ |  | 筆記用具、メモ帳 |  |
| 救急医療品          |  | 常備薬(予備も)        |  | ビニール袋     |  | ビニールシート  |  |
| 軍手、マスク         |  | 靴、靴下            |  | ガムテープ     |  | 卓上コンロ    |  |
| ヘルメットや防災ずきん、帽子 |  |                 |  | 寝袋        |  | おもちゃ     |  |

持ち出した貴重品は、必ず身に付け、手離さないようにしましょう。

