

▼家庭联系地址

姓名	联系地址（地址与电话）	备注 （血型与注意事项）

▼紧急电话

	名 称	电 话	备注
政府机关			
警 察 署			
警察岗亭			
消 防 署			
供电单位			
煤气公司			
水 道 局			
电话公司			

▼避难场所

避难场所	
避难路线	
家人须知	



希望你们召开家庭防震会
制定一个防灾方案。

我家的防灾物品检查表

自然灾害，尤其是地震，何时何地会发生，难以预测。平时做好充分的准备是非常重要的。

下一页有个检查表供你们检查必需品之用，以期做到有备无患。

我们希望你们全家人通过检查增强防灾意识。



埼玉县警察吉祥物
玻玻

紧急用品包

婴幼儿必备食品及用品

女性必备用品

老年人必备用品

储备品（平时家庭内储备的食品及用品）

埼玉县警察总部

警察总部主页 <https://www.police.pref.saitama.lg.jp>

紧急用品包			婴幼儿必备				
饮用水 (每人每天需要3升)		急救用品 (创可贴、绷带、消毒液、体温计、常备药品等)		奶粉、一次性奶瓶	断奶食品、便携餐具		
食品 (最少需要准备3天的食品)		一次性暖贴		纸尿裤、婴儿湿巾	婴儿背带		
防灾用头盔、防灾头巾		薄毛毯		便携臀部冲洗器	简易照明用具		
衣服、内衣、毛巾		劳动手套		女性用品			
雨衣		洗漱用品				生理用品 (卫生巾、卫生内裤、不透明垃圾袋等)	报警器、哨子
无鞋带胶鞋		笔、笔记本		老年人用品			
手电筒		口罩				助听器	成人纸尿裤、吸水垫
便携式收音机		手部消毒液		护理食品	臀部清洗液		
备用电池和充电器		湿纸巾		假牙、假牙清洗液	日常服用药品		
火柴、蜡烛		香皂、洗手液		手杖	用药手册或复印件		
存折、印章		△贵重物品，请务必随身携带！ 		储备品 (平时家庭内储备品)			
现金						食物与水 (最少够3天的量、最好准备一周的量) 乘以家庭成员人数	
身份证明卡 (护照、在留卡等)						生活用品 (纸巾、手纸、保鲜膜、垃圾袋、塑料桶、便携式厕所等)	