

## ▼家族等の連絡先

名前	連絡先（住所や電話番号）	その他 （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 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

非常用持ち出し袋

こどものための備え


女性のための備え

高齢者のための備え

備蓄品（お家に備えておくもの）

## 埼玉県警察本部

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

非常用持ち出し袋			こどものための備え		
水(1人1日3ℓが目安)		救急用品(絆創膏、包帯、消毒液、体温計、常備薬など)	粉ミルク、使い捨て哺乳瓶		離乳食、携帯カトラリー
食品(最低3日分の用意)		使い捨てカイロ	紙おむつ、お尻拭き		抱っこひも
防災用ヘルメット、防災ずきん		ブランケット	携帯用お尻洗浄機		ネックライト
衣類、下着、タオル		軍手	女性のための備え		
レインウェア		洗面用具、歯みがきセット	生理用品(おりものシート、サニタリーショーツ、中身の見えない袋など)		防犯ブザー、ホイッスル
紐無しのズック靴		ペン、ノート	高齢者のための備え		
懐中電灯		マスク	補聴器		大人用紙パンツ、吸水パッド
携帯ラジオ		手指消毒用アルコール	介護食		デリケートゾーンの洗浄剤
予備の電池や充電器		ウェットティッシュ	入れ歯、入れ歯用洗浄液		持病の薬
マッチ、ろうそく		石けん、ハンドソープ	杖		お薬手帳のコピー
通帳、印鑑		<b>⚠️ 持ち出した貴重品は必ず身につけ、手放さないようにしましょう!</b> 	備蓄品(お家に備えておくもの)		
現金			食料や水(最低3日分、できれば1週間分)×家族分		
身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)			生活用品(ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど)		