

わが家の防災メモ

家族で避難する場所を決めておきましょう。また、連絡先を記入して、万一の災害に備えましょう。

避難場所

洪水・土砂災害時

・
・

地震時

・
・

家族がはぐれてしまった時

家族で離れ離れになった場合を考えて集合場所を決めておきましょう。

家族の緊急連絡先

氏 名	メモ欄 (緊急電話番号・住所など)

親戚・知人の連絡先

氏 名	メモ欄 (緊急電話番号・住所など)

非常持出品・備蓄品

災害時になにより不可欠なのが、食料品や生活必需品の備えです。ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。また、自宅の倒壊を免れた場合は、発生後も自宅にとどまって当面生活することが想定されるので日ごろから自宅で避難生活をする上で必要なものを備えておくことが重要です。

また、感染症予防のため「マスク・体温計・消毒液等」を事前に準備しておきましょう。



非常持出品

避難時に持ち出すもので、最低限必要なもの（各人の状況に応じてご準備ください）。

飲料水・非常食	□ナイフ・缶切り	□筆記用具	医療品
□飲料水(1人1リットル程)	□時計	□生理用品	□持病薬
□非常食(調理不要のもの3食)	□ホイッスル	□マスク・フェイスシールド	□体温計
防災用品	□レジャーシート	□毛布・タオル	□解熱剤・かぜ薬・胃腸薬
□携帯電話・充電器	日用品	□寝袋	□ばんそうこう・包帯・傷薬
□携帯電話用バッテリー	□タオル	□レインコート	□おくすり手帳
□懐中電灯	□石鹸・消毒液	□毛抜き・綿棒・爪切り	乳児用品
□携帯ラジオ	□ティッシュ	□布ガムテープ	□粉ミルク・離乳食
□予備の電池	□ビニール袋	貴重品	□哺乳瓶・携帯やかん・燃料
□ヘルメット・防災ずきん	□安全ピン	□現金(紙幣・硬貨)	□紙おむつ・おしりふき
□マッチ・ライター・ローソク	□歯ブラシなど洗顔用具	□印鑑	□おんぶひも
□軍手・手袋	□上着・防寒着	□預金通帳	□防寒用品
□ロープ	□下着	□身分証コピー	□母子手帳

災害用備蓄品

救援物資が届くまで自給自足するためのもの。水や食料は最低3日分、できれば7日分を備蓄しましょう。

□水(1人1日3リットル)	□懐中電灯
□食料(缶詰、レトルト食品、カップ麺など)	□携帯ラジオ
□カセットコンロ・ガスボンベ	□予備の電池
□ポリ袋・食品用ラップ	□給水袋
□簡易トイレ・トイレトペーパー	□給水用ポリタンク

まとめておきたい大切なもの

紙製の証書や証明書、印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水にもなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

2021.3 保存版

上田市災害ハザードマップ

ueda city hazard map



上田市総務部 危機管理防災課

〒386-8601 長野県上田市大手1-11-16 ☎0268-22-4100(代表)

