作り方

――――	切りぬき
- - - - - -	山 お り
—·—·—	谷 お り
⊗	穴 あ け

1

外がわの
切りぬき線にそって、
切りぬきます。

2

山おり線にそって山おりにし、
うら面にのりを付けてはり合わせます。

3

谷おり線にそって
谷おりにし、
⊗に穴をあけて
ひもを通してむすんだら
できあがり。

避難所・避難場所

自宅近く

● 緊急避難場所
※市町村指定の緊急避難場所

● 家族で決めた避難場所
※避難場所で出会えなかった場合

● 避難所

勤務先や学校の近く

自分や家族の日中（勤務先や学校）の
避難所または避難場所を記入しましょう。

MAP!

自宅から出る時の注意

① ブレーカーを落とす
② ガスの元栓を閉める
③ 避難したことがわかるようにメモを残す
④ エレベーターを使わない

Copyright © NISSEI Co.,Ltd. All Rights Reserved.

もしもの時に備えよう！

マイ防災チェックカード

名前（代表者）

NISSEI
https://www.nissei-com.co.jp

家族・パートナーの連絡先

名前	電話	日中の居場所（住所／電話）	血液型
			型
			型
			型
			型
			型

非常時持ち出し&備蓄品チェックリスト

最低3日分！必要なものをピックアップして、チェックしましょう。

食料品

- □ 飲料水（1日1人3リットル目安）
- □ 非常食
  - 缶詰・乾パン・レトルト食品
  - カップ麺・ビスケット・チョコレートなど

赤ちゃんがいるご家庭

- □ 粉ミルク（スティックタイプ）と哺乳瓶
- □ 離乳食（レトルト）

貴重品

- □ 財布（現金）　小銭や1,000円札を多めに
- □ 車や家の鍵
- □ 携帯電話／充電器
- □ クレジットカード／通帳／印鑑
- □ 保険証／母子手帳
- □ 身分証明書（運転免許など）

生活用品

- □ 薬（常備薬／持病薬）
- □ 予備のメガネ
- □ トイレットペーパー／ティッシュ
- □ おむつ（幼児用／高齢者用）
- □ 生理用品
- □ ウェットティッシュ／おしりふき

衣類

- □ 下着　□ 毛布／寝袋
- □ 靴下　□ 手袋／軍手
- □ タオル　□ 長袖シャツ・長ズボン
- □ スリッパ　□ 長靴
- □ マスク　□ 雨具

便利品

- □ 携帯ラジオ　□ 手動発電式充電器
- □ 笛　□ 防災すきん・ヘルメット
- □ 食品用ラップ　□ 懐中電灯（乾電池）
- □ 簡易トイレ　□ ポリ袋／ビニール袋
- □ 使い捨てカイロ　□ 救急セット（絆創膏・消毒液など）

その他

自身の環境に合わせて用意しましょう

- □ ----------
- □ ----------
- □ ----------
- □ ----------

電話で確認！災害用伝言ダイヤル（171）

被災地から電話を使ってメッセージを録音・再生できる災害用伝言ダイヤルです。
171をプッシュして音声ガイダンスに従い伝言の「録音」と「再生」が可能です。

録音 171 → 1 → □□□□-□□□□-□□□□
自宅の電話番号（携帯番号可）

再生 171 → 2 → □□□□-□□□□-□□□□
安否確認をしたい相手の電話番号