



少し新生活にも慣れて生活のリズムもできてきた頃でしょうか？

気持ちにもゆとりができ、どこかへ出かけたり何かにチャレンジしたい気分になりませんか？

ワクワクしてきますね。

そんな中先月、九州地方では大きな地震があり多くの被害がありました。1日も早い復興を応援いたします。

地震についてもう一度考えてみませんか！！

避難カード

住所

氏名

生年月日

性別 血液型

連絡先

緊急連絡先（親戚 知人など）

（氏名）（電話）

避難場所

非常用持出品チェックシート

貴重品類→現金 10円玉 預金通帳 印鑑

保険証 免許証

避難用具→懐中電灯（一人1つ）携帯ラジオ

予備乾電池 ヘルメット防災頭巾

生活用品→厚手の手袋 毛布 缶切り

マッチ.ライター ナイフ

携帯用トイレ

救急用品→救急箱 処方箋の控え 生理用品

胃腸薬 便秘薬 持病の薬

非常食品→乾パン 缶詰 栄養補助食品

アメ 飲料水

衣料品→下着 靴下 長袖 長ズボン

防寒用ジャケット 携帯用カイロ

常時携行品チェックシート

懐中電灯

携帯ラジオ

笛 ホイッスル

避難カード 避難用マップ

備蓄品チェックシート

レトルト食品（ご飯おかゆなど）

インスタントラーメン カップ味噌汁

飲料水 1日3ℓが目安 3日分

ビニール袋 ラップ 給水用ポリタンク

ティシュペーパー 長靴

