

今すぐ記入を!

# わが家の防災メモ

● 家族の集合場所・連絡先＝

● 緊急連絡先

氏名 電話番号 氏名 電話番号

⋮  
⋮  
⋮

⋮  
⋮  
⋮

● かかりつけの病院・医師

家族の氏名 病院・医師名 連絡先

⋮  
⋮  
⋮

⋮  
⋮  
⋮

● 使用している薬

(特に重要なもの  
例: 抗てんかん剤、  
抗凝固薬など)

家族の氏名 薬名

⋮  
⋮  
⋮

● 指定避難所

災害	一時避難場所 (集会場など区で定められた場所)	指定緊急避難場所	指定避難所
洪水時			※指定緊急避難場所と同じ場合あり。
土砂災害時			※指定緊急避難場所と同じ場合あり。
地震時			※指定緊急避難場所と同じ場合あり。

## ✓ 備蓄品(非常持出品)のチェック表

**非常持出品**

避難する時に持ち出す最小限の必需品。  
男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュック等の持ちやすい状態で準備しておきましょう。

リュックサック	カンパン・缶詰(3日分)	ばんそうこう	下着・上着・靴下等
携帯ラジオ	栄養食品(3日分)	目薬	ティッシュペーパー
懐中電灯	離乳食	体温計	軍手、タオル
現金	粉ミルク	マスク	雨具
乾電池	ドライフーズ(3日分)	消毒薬	ビニール袋
免許証	飲料水	常備薬	ウェットティッシュ
保険証	レトルト食品		生理用品
預貯金通帳、印かん			ライター
母子手帳、障がい手帳			おむつ
モバイルバッテリー			ヘルメット・帽子

※冬期は防寒服の準備

発行

南魚沼市役所

南魚沼市六日町180-1 TEL. 025-773-6660

令和5年3月