

備えあれば
憂いなし!



豊明市



豊明市 防災手帳

「普段から」
日ごろの備えで
身を守ろう



😊わたしの情報😊

町内会	血液型 (Rh + -) A・B・O・AB 型
ふりがな	生年月日
氏名	(西暦) 年 月 日生
住所 〒 豊明市	🏥 かかりつけ病院 電話番号 ()
📞 連絡先 携帯電話 () 自宅電話 ()	♥ 持病・アレルギー
緊急連絡先(職場・学校等)名 📞 電話番号 ()	💊 服薬中のお薬・持病薬

※記入することに抵抗がある箇所は空欄で構いません。
手帳の紛失等による個人情報の漏えいにはご注意ください。

🐶ペットの情報🐱

ペットの飼い主の方は、避難先でペットを適切にお世話したり、動物医さんに体調などの相談をしたりできるように、あらかじめペットの情報をまとめましょう！

※ペットは避難所の室内に入ることできません。屋外で飼うにもケージ等が必要になります。
また、えさなどのペット用物資は飼い主が用意し、責任を持ってお世話してください。

基礎情報					
名前	種類	性別	不妊/去勢(済・未済)		
毛色	毛の長さ	体重			
登録番号	マイクロチップ番号				
狂犬病 予防接種歴 年/月		フィラリア 予防投薬 年/月			
ワクチン 接種歴 年/月 (種類)	()	()	()	()	()
常備薬等	薬剤名() 処方方法(回/日)(錠/回)				
性格	☐人なつこい ☐警戒心が強い ☐その他()				
飼育情報					
えさの回数	☐1回/日 ☐2回/日 ☐その他()				
えさの種類	☐ドライフード(メーカー名:) ☐缶詰(メーカー名:) ☐処方食(疾病名:) ☐その他特別なえさ()				
飼育場所	室内(☐フリー ☐部屋限定 ☐ケージ ☐水槽) 屋外(☐フリー ☐係留 ☐犬舎 ☐その他)				
散歩の回数	回/日	散歩の時間	分/回		
排泄	☐決められた場所で可能 ☐散歩中に排泄 ☐その他()				
かかりつけ病院					
動物病院名	住所	☎			



家族で防災会議を開き、災害時の集合場所などを決めましょう。
同時に被災しない遠方の親戚などを共通の連絡先にするとう便利です！

家族の決めごと

避難先（家族の集合場所）

名称：

住所：

共通の緊急連絡先（遠方の親戚など）

氏名：（関係）：

電話番号：

安否確認の方法

災害用伝言ダイヤル171

大きな災害時（震度6弱以上の地震等）にNTTから提供されます。
電話が繋がりにくい場合に、家族や知人の安否を確認するのに役立ちます。

📞 ①⑦①を押す

ガイダンスが流れるので、録音か再生かを選びます。

録音の場合は①を押す

※暗証番号を利用する場合は③

再生の場合は②を押す

※暗証番号を利用する場合は④

ガイダンスに従って自宅の電話番号を入力した後、
録音または再生。 ※携帯電話・公衆電話からも利用可

備蓄品チェックリスト

Point 〔人によって必要な物の種類・量は異なります〕

- ① 他人に借りられないもの、借りることに抵抗があるものは必ず用意！
例えば・・・持病薬（お薬手帳）、めがね、下着、アレルギー食など
- ② 季節に合わせて取捨選択！
例えば・・・防寒具、使い捨てカイロ、汗拭きシートなど
- ③ 非常持出袋（リュックサック、バックパック）を用意する！
→ たくさんの物を避難先に持ち出すことは困難。



備蓄品の中でも緊急的に持ち出す必要がある物を持出袋に入れて、
個人の特性に合わせて大体10～15kgを目安に用意しましょう。

< 備蓄品（非常持出品）の一例 >

レトルト食品・缶詰	タオル・ティッシュ	携帯電話充電器
保存水（1日3ℓ）	レインコート	ミルク・ベビーフード
お菓子	下着・肌着・靴下	毛布・使い捨てカイロ
懐中電灯	生理用品	ろうそく・ランタン
ラジオ・電池	持病薬・お薬手帳	使い捨て食器
ヘルメット・軍手	ライター・マッチ	水筒
（防塵）マスク	絆創膏・消毒薬	汗拭きシート、制汗剤
貴重品 （通帳・印鑑／保険証等）	ビニール袋・ごみ袋	その他（ ）

※このリストは参考例です。全品目を用意する必要はありません。

家族で話し合って、何を備蓄して何を非常持出袋に入れるか決めましょう。
備蓄するものには ○ を、非常持出袋に入れるものには ◎ を書きましょう。