

1 わが家の備蓄品

備蓄品と、その置き場所を書いておきましょう

防災グッズ／備蓄品：置き場所

・ 懐中電灯

・ モバイルバッテリー

・ カセットコンロ／ガスボンベ

・ 非常食

・

・

・

2 トイレの回数

携帯トイレの備蓄数の目安を確認しましょう

家族の1日のトイレ回数（誰が／回数）

誰が

回数／日

必要な簡易トイレの数

家族のトイレの回数の合計×3日分が必要です。

3 ハザードマップの確認

お住まいの地域のハザードマップを確認して、記入してみましょう

想定される災害 ※○をつけましょう

☐ 地震

☐ 津波

☐ 高潮

☐ 台風

☐ 大雨

☐ 洪水

☐ 土砂崩れ

☐ 火山

☐ 大雪

☐ 竜巻／突風

その他（ ）

周辺の危険

例) ブロック塀の崩壊

想定される被害

例) 床上浸水

3 避難場所の確認

お住まいの地域のハザードマップを確認して、記入してみましょう

一時避難場所

指定緊急避難場所

指定避難所

避難所以外の避難場所

例) 親戚や知人の家

それぞれの避難場所（どこにいるかで異なる）

4 5 連絡方法／わが家のルール

わが家の集合場所

例) 自宅にいけない場合は○○小学校に行く／連絡が取れなければ○○公園に集合する

わが家の安否確認方法

例) 連絡が取れない場合は、「171に伝言を残す」

誰が子どもを迎えに行くか

登録する電話番号（171／web171）

— —

4 連絡先の確認

災害用伝言ダイヤル(171)／伝言板(web171)

映像で見る「171」「web171」の使い方 | NTT東日本

使い方を確認しておきましょう→

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/movie/>



家族・大切な人の電話番号

携帯電話が使えなくなるかもしれません。電話番号をメモしておきましょう

名前 電話番号

例) 父 080-1111-2222

最寄りの公衆電話

公衆電話設置場所検索 | NTT東日本

場所を確認しておきましょう→

<https://publictelephone.ntt-east.co.jp/ptd/map/>

