

わが家の「もしも」の約束ごと

全部そろってなくても大丈夫。書けるところから、親子で1つずつ。
書き終えたら、親御さんの見やすい場所（冷蔵庫など）に貼っておきましょう。

このカルテの持ち主（親のお名前）

記入日

住所

自宅の電話番号（171のキーに使う番号）

そなえじいより：災害の直後、電話はまずつながりません。だからこそ「つながらない時どうするか」を、今のうちに家族で決めておくのじゃ。まずは連絡から書いていこう。

① 連絡手段の順番（上から順に試す）

- ☐ 第一：LINE・ショートメール 送る合図の言葉を決める → 「_____」（例：「ぶじ」）
- ☐ 第二：災害用伝言ダイヤル 171 キーにする番号（自宅の固定電話） → _____
- ☐ 第三：遠くの親戚を中継点に 中継役の名前と番号 → _____

② 家族・緊急の連絡先

長男・長女など① _____ ☎ _____

きょうだい② _____ ☎ _____

近所の協力者 _____ ☎ _____

民生委員／自治会 _____ ☎ _____

※「近所の協力者」は、平時に一緒にあいさつしておくとう安心です。

③ きょうだいの役割（誰がどう動くか）

現地に向かう担当 _____

情報を集約する担当 _____ （家族LINEなどの取りまとめ役）

- ☐ 「〇時間ルール」：連絡がつかず _____ 時間たったら、担当が動く

そなえじいより：水や食べ物は分けてもらえても、**その人の薬と医療の情報は、本人と家族しか知りません**。ここは特にていねいに書いておこう。書いたら、お薬手帳の写真も家族のスマホに送っておくと安心じゃ。

① 持病・アレルギー

持病・通院中の病気

アレルギー（食物・薬）

血液型 身長・体重の目安

② 常用しているお薬

薬① 飲み方

薬② 飲み方

薬③ 飲み方

☐ お薬手帳の写真を、家族のスマホにも送ってある

☐ 持ち出し袋に、常備薬の **3日～1週間分** を入れている

③ かかりつけ・受診情報

かかりつけ医（病院名） ☎

かかりつけ薬局 ☎

保険証・受給者証の置き場所

補聴器・眼鏡・入れ歯の予備の場所

そなえじいより：「連絡がつかない＝あの避難所にいる」と分かるだけで、探す側の不安はまるで違うのじゃ。逃げ先と、逃げる合図を決めておこう。

① 避難場所

第一の避難場所

第二の避難場所

親戚・知人の家など ペットがいる場合の逃げ先にも

※避難場所は「災害の種類」で使い分けが必要なことがあります（洪水はOKでも地震はNGなど）。

② ハザードマップの確認（自宅のリスク）

☐ 洪水・浸水の想定（色がついている？）

☐ 津波の想定区域

☐ 土砂災害の警戒区域

☐ 近くに川・がけ・低い土地がある

確認方法：インターネットで「重ねるハザードマップ」に住所を入れる／市役所で紙をもらう。

③ 「いつ逃げるか」の合図

☐ 警戒レベル3（高齢者等避難）が出たら動く 高齢の親が避難を始める合図です

避難のとき玄関に貼るメモの文例 →

例：「無事です。〇〇小学校に行きます」。避難時に玄関の内側へ貼ると、駆けつけた人に伝わります。

そなえじいより：ここは、帰省したときに**実際に家を見ながら**チェックするのがおすすめじゃ。家具の固定は、地震のときに一番効く備えでな。

① 家の安全（家具の固定など）

- | | |
|--|---|
| ☐ 背の高い家具を壁に固定した | ☐ 玄関までの通りに物を置かない |
| ☐ 寝る場所に倒れてくる物がない | ☐ 窓ガラスの飛散防止（フィルム等） |
| ☐ 枕元に スリッパ・靴・懐中電灯・笛 を置いた | |

② 持ち出し袋・備蓄

持ち出し袋の置き場所 （すぐ持ち出せる玄関などが理想）

- ☐ 親が実際に背負って歩ける重さか確認した

水・食料の備蓄 日分（目安：1人1日3L・3日～1週間）

次に賞味期限を見直す日 （毎年9月1日 防災の日がおすすめ）

③ わが家の「次の一手」メモ

このカルテを書いて気づいた、まだできていないこと・次にやることを書いておきましょう。

書き終わったら、ひとまず完成です。えらい！このカルテは**一度で完璧を目指さず、1年に一度、防災の日に見直す**のがコツ。親子で防災の話をした——その事実そのものが、いちばんの備えになります。