



自分を**守る!!**

NHK
高松放送局

防災**まもる**カード



キリトリ

自分の似顔絵や、家族など好きな絵をかこう!

キリトリ

NHK 防災**まもる**カード

山おり

家族で決めた避難場所



不安になるお子さんへのメッセージをご記入ください

谷おり

カードをご覧になった方へお願い

山おり

メモ

キリトリ

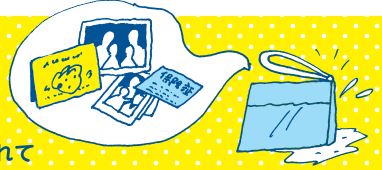
防災**まもる**カードを 作ろう!

※個人情報を入力するので紛失にご注意ください。



- ①必要な情報を ②切って、折りたんでつかってね。 ③表紙に自分の記入しよう! (個人情報が見えないように) 似顔絵がくるよ!

防災**まもる**カードは
家族写真や保険証の
コピーと一緒に
防水ケースなどに入れて
持ち歩こう!



いつももちあるく
ポーチやかばんにいれて
持ちあるこう!



いざというとき役に立つ 防災**まもる**カードを いつも持ち歩こう!



万一、家族とはなればなれになったときや被災したときに、子どものかわりに防災**まもる**カードが自分の情報を周囲の大人に伝えてくれます。自分のことを上手に伝えられなかったり、持病をもつ子どもがサポートを受けやすくなるようにいつも持ち歩きましょう。



写真も
入れておこう!



元気をだしたり



家族を
見つけやすくなる

家族写真を見て
元気になったり、
家族を見つけやすくなるよ。

平常時からの備えが身を守る 「NHKニュース・防災アプリ」

無料ダウンロードはこちらから

for iPhone/
iPad

for
Android



Point
1

身のまわりの災害リスク確認!
ハザードマップを搭載
洪水の浸水想定、土砂災害の警戒地域が確認できます。

Point
2

河川状況をチェック!
河川情報・河川カメラ
リアルタイムな河川の状況をマップとカメラでチェックできます。

Point
3

災害情報を直接お届け!
3つの地域登録
登録した地域の警報や災害情報をお届けします。

- ◎防災まもるカードの情報は子どもの成長にあわせて1年に1回見直しましょう!
- ◎防災まもるカードは1人1枚ずつ書きましょう。
- ◎健康状態や持病、障がいなどを書くことで災害時にサポートを受けやすくなります。
- ◎項目の記入はご家庭で必要と思われるものだけでかまいません。
- ◎個人情報がかもりこまれておりますので紛失にお気をつけ下さい。



制作/2021年11月
協力/株式会社エフエムびざん

いえ そな 家に備えておこう!

び ちく ひん かく にん (備蓄品の確認)

水 水 1人1日3ℓ (飲み水、調理用水) ×3日分

食べ物(1週間分(最低3日分))
・食べなれたもの、加熱せず食べられるもの
・お菓子

ヘッドライト ヘルメット 懐中電灯・電池 携帯ラジオ

歯磨きシート マウスウォッシュ ピンチンググローブ メガネ 小銭 作業用手袋

ハザードマップ 防災まもるカード タオル 下着 履きなれた靴 石鹸

好きなおもちゃ (トランプ、ボードゲームなど) 紙・ペン カップ トイレ用ペーパー 簡易食器 (割り箸、紙皿、紙コップ)

ばんそうこう 体温計 ほろたい・消毒液 マスク

コロナ対策 マスク、アルコール消毒液、除菌シート、ビニール手袋

季節のアイテム 夏…小型扇風機、虫よけ 等 冬…防寒シート、カイロ 等

その他アイテム 携帯トイレ、イヤホン(避難所では音が出せない)、携帯電話の充電器、モバイルバッテリー、カセットコンロ、カセットボンベ

※非常用持ち出し袋に入れておくといざというときにも便利です。持って歩ける量にしましょう。
※非常用持ち出し袋はできるだけ1カ所に集めて玄関などすぐに持ち出せるようにしましょう。

ローリングストックをしよう

備える ⇒ 消費する ⇒ 買い足すのサイクルで食料や日用品を買い足し、使った分だけ補充し、常に一定量を備蓄しておく方法を「ローリングストック」といいます。

ひっさつ **必殺! ローリングストック**

買う 食べる 備える

Beef

キリトリ

ふりがな せいべつ

なまえ ()

せいねんがっぴ 年 月 日 (さいふ) けつえきがた がた

生年月日 血液型

じゅうしょ

住所

きんぎゆうれんらくさき がっこう

緊急連絡先 学校

谷おり

かぞく た れんらくさき
家族やその他の連絡先

なまえ	関係	電話番号など

山おり

けんこう じょうほう
健康の情報

体の状態	
お薬情報	
かかりつけの病院	Tel
保険証ナンバー	
特記事項	

谷おり

しょくじ **食事について**
(好きな食べ物・アレルギーなど)

きにゆうび 年 月 日

記入日

キリトリ