

# へのメッセージ

ここにメッセージを書いてください。

お子さんが1人のときに被災しても少しでも安心できるよう、メッセージをご記入ください。



# かぞくで決めておこう！

おうちのひととはなしあって、「ひなん先」と「まちあわせのばしょ・じかん」についてくわしく決めておこう。

じかんまでくわしく決めておくのがポイント！



ひなん先 ①

Blank space for emergency contact 1.

ひなん先 ②

Blank space for emergency contact 2.

まちあわせのばしょ・じかん

Blank space for meeting location and time.

れい：〇〇小学校のせいもんのまえ／あさ9じ と ゆうがた5じ

シールで  
とめよう

シールで  
とめよう

# 家族で決めておこう

災害時のことを考えながら、避難先と待ち合わせ場所・時間について話し合ってください。



避難先 ①

Blank space for evacuation location 1.

避難先 ②

Blank space for evacuation location 2.

待ち合わせ場所・時間

Blank space for meeting location and time.

NHKの緊急・災害報道は、みなさまの発信料で支えられています。

NHK ニュース・防災アプリ  
最新ニュース、天気、各地の災害情報や避難情報をお届けします！

お家の近くで  
無料ダウンロード

お子さんにメッセージを書いてもらいましょう

# じぶんのじょうほう

かいた日 年 月 日

なまえ

Blank space for name.

けつえきがた

Blank space for blood type.

せいねんがっぴ  
生年月日

Blank space for birth date.

じゅうしょ

Blank space for address.

その他メモ

Blank space for other notes.

かかりつけ医

Blank space for doctor's name.

家族の常備薬  
アレルギーなど

Blank space for family medicine.

名前

Blank space for name.

記入日 年 月 日

# 自分と家族の情報

#みんなで住みかえるために

# NHK ポケット ぼうさい カード



- いざというときのためにかきこんで大切に持っておこう。
- 1人でいるときにさいがいがおきたらちかくの大人に見せて たずけてもらおう。

災害から  
命と暮らし  
を守る

タイトルに色をぬって、カードを完成させよう！

災害から命と暮らしを守る

家族それぞれが携帯しておくと安心です。

災害時、落ち着いて行動できるよう記入してください。

お子さんと話し合いながら、

大人用



# NHK ポケット 防災カード

#みんなで住みかえるために

お家の近くで  
無料ダウンロード



# かぞくや親せきなどのれんらく先

「もしものとき」のれんらく先を、  
おうちの人といっしょにかくにんしながら、かきこもう。

**1**

なまえ \_\_\_\_\_

れんらく先 \_\_\_\_\_

かんけい \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_

**2**

なまえ \_\_\_\_\_

れんらく先 \_\_\_\_\_

かんけい \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_

**3**

なまえ \_\_\_\_\_

れんらく先 \_\_\_\_\_

かんけい \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_

**4**

なまえ \_\_\_\_\_

れんらく先 \_\_\_\_\_

かんけい \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_



# 171 [さいがい用] 伝言ダイヤル [つかい方]

大きなさいがいがおきたときにつかえるよ。  
じぶんのメッセージをろく音したり、  
おうちの人メッセージをきいたりできるよ。  
空いているところに、大人のカードとおなじ  
でんわばんごうをかきこもう。

**ろく音**するとき

- 1 **1 7 1** にでんわをする
- 2 **1** をおす
- 3 **でんわばんごう**をおす

\_\_\_\_\_

- 4 **じぶんの声**をろく音する

**さいせい**するとき

- 1 **1 7 1** にでんわをする
- 2 **2** をおす
- 3 **でんわばんごう**をおす

\_\_\_\_\_

- 4 **でんごん**をきく

# けんこうのじょうほう

カラダのことについて  
してもらいたいこと

たべものについて  
(アレルギーなど)



いつものんでいるクスリなど

\_\_\_\_\_

かかりつけ医

\_\_\_\_\_

そのほか配慮してほしいこと

\_\_\_\_\_

※カードに記入する内容は、ご家庭で必要と思われるものだけで構いません。※紛失には注意しましょう。

**1**

名前 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

関係 \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_

**2**

名前 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

関係 \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_

**3**

名前 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

関係 \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_

**4**

名前 \_\_\_\_\_

連絡先 \_\_\_\_\_

関係 \_\_\_\_\_

メモ \_\_\_\_\_



大きな災害が起きたときに役立ちます。  
自分のメッセージを録音したり、  
家族が録音したメッセージを聞くことができます。  
空欄に、子ども用カードと同じ電話番号を  
書きこみましょう。

**録音**

- 1 **1 7 1** に電話をする
- 2 **1** を押す
- 3 **電話番号**を押す

\_\_\_\_\_

- 4 **自分の声**を録音する

**再生**

- 1 **1 7 1** に電話をする
- 2 **2** を押す
- 3 **電話番号**を押す
- 4 **録音された伝言**を聞く

\_\_\_\_\_

周りに困っている方はいませんか?

# みんなでたすかるために

<p>ヘルプカード 周囲の人の配慮を必要としている ヘルプカード 周囲の方が建物や公共施設などで ヘルプカード 周囲の人の配慮を必要としている ヘルプカード 周囲の人の配慮を必要としている</p>	<p>耳マーク 聴覚に障害があることを示し、 建物・設備・機器などに 耳マーク 聴覚に障害があることを示し、 建物・設備・機器などに</p>	<p>ほじょマーク 補助犬(盲導犬・介助犬)を受け入れる お店などに貼っている ほじょマーク 補助犬(盲導犬・介助犬)を受け入れる お店などに貼っている</p>
<p>ヘルプマーク ヘルプマーク ヘルプマーク</p>	<p>ヘルプマーク ヘルプマーク ヘルプマーク</p>	<p>ヘルプマーク ヘルプマーク ヘルプマーク</p>