

安心な暮らしを確かなものに



日々の暮らしで欠かさない電気のこと、
いつ起るとも知れない緊急時の備え、
今こそ見直し、安心な暮らしにつなげましょう。

東京都知事 小池百合子

備えをみなおす

災害が迫った際に素早く避難
できるよう、非常時の持ち出
し品を備えておきましょう。



最小限備えたいアイテム

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 現金 |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 缶切・ナイフ | <input type="checkbox"/> 通帳 |
| | | <input type="checkbox"/> 印鑑 |

救急車の利用をみなおす

病院へ行く？ 迷ったときには・・・
救急車を呼ぶ？

東京消防庁 救急相談センター

7 1 1 9

に電話でご相談ください

＼こちらからもつながります／

23区 03-3212-2323

多摩地区 042-521-2323



(それぞれ24時間・年中無休)

“もしも”のためのMEMO

(緊急時にそなえて記入しておきましょう)

あなたの名前：

(年齢 歳)

あなたの住所：

あなたの電話番号：

家族の電話番号：

かかりつけ医の病院名：

電話番号：

既往歴：



東京都