

いざというときにすぐ避難できるように、避難に必要な情報を、年に1回、整理しておきましょう。

わたしの避難メモ

■わたしの情報

(作成日： 年 月 日)

名前		生年月日	年 月 日	性別
電話		血液型	型	
住所			要介護度 障害等級	

■緊急連絡先

	氏名	続柄	電話番号
第1			
第2			

■助けをお願いする人

	氏名	続柄	電話番号
第1			
第2			

■医療・福祉サービス

	名称	担当者	電話番号
かかりつけ医			
利用している 福祉 サービス			
いつも 飲んでいる薬			

■避難のときにこんな助けが必要です。

--