

読んで、書いて、備える！

防 災

BOOK

- TZ緊急セットの内容
- 備蓄品チェックシート
- 避難情報
- 自動車運転中の災害
- 災害時の連絡方法

- 心肺蘇生法
- 緊急時の車中泊避難
- 災害時に役立つ豆知識
- 防災会議チェックシート
- 我が家の防災メモ

TZ緊急セットの内容

一次
避難

車中泊
避難

表記のあるものが各セットに入っています

防水リュック(20ℓ)

車中泊
避難

●容量: 20ℓ



網ポケットに入っている紐をつけてリュックにできます。

防水 : 防水仕様なので雨でも安心です。

給水 : 給水袋として使用できます。

空気を入れて枕や浮き袋としても使用できます。

※完全密封ではないので、空気が漏れる場合があります。

パーソナルメモ

一次
避難

車中泊
避難

表面にはご自身の情報を記入しましょう。裏面には災害伝言ダイヤルサービス171の使い方を掲載してあります。



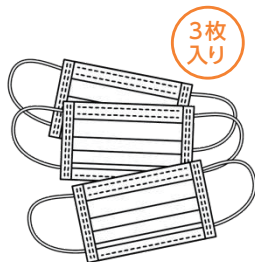
緊急時パーソナルメモ	
氏名	
生年月日	年 月 日
血液型	型
電話番号	

マスク

一次
避難

車中泊
避難

感染症予防や防寒対策として使用できます。



3枚
入り

ウェットティッシュ

一次
避難

車中泊
避難

お風呂に入れない時等に全身の体拭きとして使用可能です。(ノンアルコール)



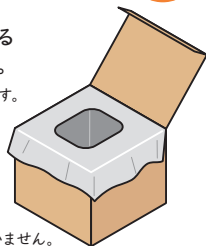
携帯トイレ

一次
避難

車中泊
避難

排泄後は縛って捨てるだけの簡単仕様です。
※1枚で2~3回使用できます。
ポケットティッシュが2ヶついています。

※車中泊避難用にはダンボールは付属されていません。



3枚
入り

※イラストはイメージです。

TZ緊急セットの内容

一次避難 **車中泊避難** 表記のあるものが各セットに入っています

防災BOOK

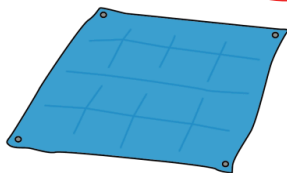
一次避難 **車中泊避難**



災害時に役立つ情報等を掲載。
必要な情報を記入し、万が一に備えましょう。

レジャーシート

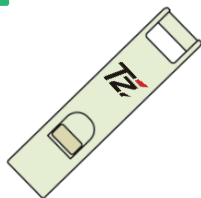
一次避難 **車中泊避難**



冷える体育館や路上で
待機する際に敷物として使用可能。
他にも保温機能があります。

ホイッスル(蓄光式/100デシベル)

一次避難 **車中泊避難**



体力を消耗してしまうので、
緊急時は声で助けを求めるのではなく、
ホイッスルを使用しましょう。

レスキューシート

一次避難 **車中泊避難**



緊急時の気温の変化や風雨から身を守ります。寒冷時は太陽光を吸収しやすい金色を表面にし、炎天下では光、熱を反射する銀色を表面にご使用ください。

レインコート

一次避難 **車中泊避難**



雨具としてはもちろん、防寒対策や
ホコリ除けにも使用できます。
災害時は両手を空けておくことが
大切ですので傘は不向きです。

TZ緊急セットの内容

一次
避難

車中泊
避難

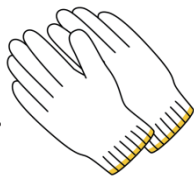
表記のあるものが各セットに入っています

軍手

一次
避難

車中泊
避難

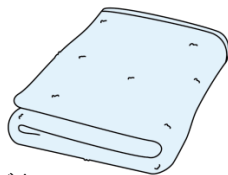
避難時に手元を守るのは大原則です。
軍手をして
行動しましょう。



タオル

一次
避難

止血や固定に
使用できます。
マスクの代用品
としても使用可能です。



目かくしポンチョ

車中泊
避難

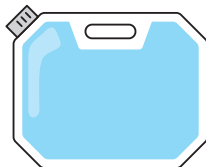
被災時はプライバシーの
確保が難しいので
着替える時や
携帯トイレ使用時に
羽織ってください。



給水袋 (3ℓ)

一次
避難

給水時に必要な
非常用給水袋。



アイマスク・耳栓セット

車中泊
避難

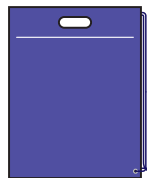
避難先での会話や足音、
明かりなどが気になり、
夜眠ることができなくなる
こともあるためと便利です。



不織布バッグ

一次
避難

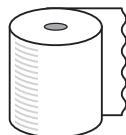
セット品の内容物を
持ち運べる袋



備蓄用トイレトーパー

車中泊
避難

200m巻きて、3～4人家族で約1週間使用できます。
水害、湿気、カビ、害虫等から長時間トイレトーパーを
保護するためアルミパウチで真空パック包装しています。



TZ緊急セットの内容

一次
避難

車中泊
避難

表記のあるものが各セットに入っています

着圧ソックス

車中泊
避難

足首からふくらはぎへ
圧をかけて
むくみを防ぎます。

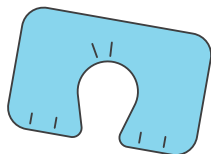
●サイズ：24～27cm
(男女兼用)



ネックピロー

車中泊
避難

首の疲れを軽減し、
車内での仮眠・
休息を快適に。
腰にあてれば腰痛対策にも使えます。



歯ブラシ

車中泊
避難

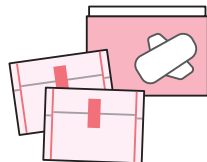
オーラルケアをしないと
肺炎を引き起こす
可能性が高まります。



生理用ナプキン

車中泊
避難

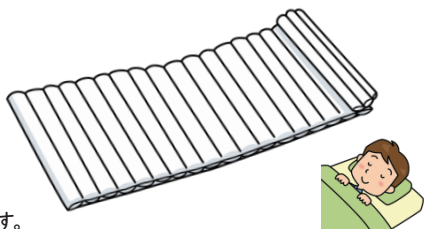
生理用だけでなく
ケガの止血にも
あると便利です。



エアーマット

車中泊
避難

空気を入れると膨らむマットです。
190cm、厚み5cmになりますので
大人の方でも横になれます。
頭の部分を丸めると枕になります。
空気を抜いて繰り返し使用することもできます。

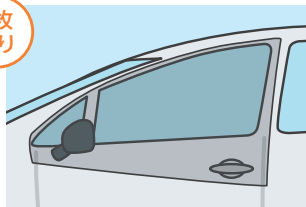


ウィンドウ防虫ネット

車中泊
避難

風を通しながらも
虫が侵入するのを防ぎます。

2枚
入り



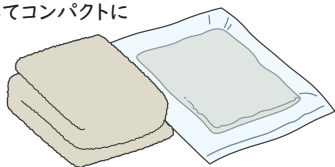
※イラストはイメージです。

災害に備えて

あると便利なアイテム

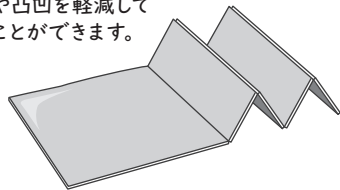
毛布・圧縮袋

暖をとるだけではなく、壁に掛けて利用すればパーテーションとしても。圧縮してコンパクトに格納。



厚みのある銀マット

断熱効果とクッション性で冷気や凸凹を軽減して休むことができます。



マルチツール・ガムテープ

ドライバーや缶切りなどセットになったツールや粘着性の高いテープは幅広く使用できます。



風呂敷

目隠しカーテンや仕切り、応急処置の三角巾としてなど様々な用途に使えます。



食品用ラップフィルム

食器の汚れ防止、伝言板代わりなど様々な用途に使えます。



段ボール

プライベートスペースの仕切りや、並べてベッドにもできます。



※イラストはイメージです。

21～25ページに、災害時に役立つ豆知識として活用方法を紹介しています。

災害に備えて

チェックシートを使用して災害備蓄品を揃えましょう。

生活用品	① 防水リュック	車中泊避難	救急 & 安全	③⑤ ホイッスル	一次避難 車中泊避難
	② マスク	一次避難 車中泊避難		③⑥ レスキューシート	一次避難 車中泊避難
	③ ウェットティッシュ	一次避難 車中泊避難		③⑦ 絆創膏・ガーゼ	
	④ 携帯トイレ	一次避難 車中泊避難		③⑧ 包帯・三角巾	
	⑤ レジャーシート	一次避難 車中泊避難		③⑨ 着圧ソックス	車中泊避難
	⑥ タオル	一次避難		④① ヘルメット・帽子	
	⑦ 歯ブラシ	車中泊避難		④① 体温計・常備薬・消毒液	
	⑧ 爪切り			④② ラジオ	
	⑨ 給水袋	一次避難		④③ 携帯電話充電グッズ	
	⑩ ビニール袋(大小いろいろ)			④④ 乾電池	
	⑪ ティッシュ		照明	④⑤ 懐中電灯	
	⑫ マルチツール			④⑥ マッチ・ライター	
	⑬ ガムテープ(布製なら着火剤にもなる)			④⑦ ろうそく	
	⑭ 紐・ロープ		非常食(一週間分)	④⑧ 水	
	⑮ 風呂敷			④⑨ カンパン・缶詰	
	⑯ 段ボール			⑤① レトルトのご飯・アルファ米	
	⑰ トイレトペーパー	車中泊避難		⑤② インスタント食品	
	⑱ 生理用品	車中泊避難		⑤③ 飴・ラムネ等のお菓子(車内にて保管可能な物)	
衣類	⑲ おむつ		就寝	⑤④ 粉ミルク・離乳食	
	⑳ 石鹸・シャンプー			⑤⑤ エアーマット	車中泊避難
	㉑ 使い捨てカイロ			⑤⑥ ウィンドウ防虫ネット	車中泊避難
	㉒ 紙・油性ペン等			⑤⑦ ネットピロー	車中泊避難
	㉓ 新聞紙			⑤⑧ 耳栓	車中泊避難
	㉔ テント・テントマット			⑤⑨ アイマスク	車中泊避難
	㉕ 眼鏡・コンタクト		食器類	⑤⑩ 毛布・圧縮袋	
	㉖ 安全ピン			⑥① 厚みのある銀マット	
	㉗ レインコート	一次避難 車中泊避難		⑥② 食品用ラップフィルム・アルミホイル	
	㉘ 軍手・手袋	一次避難 車中泊避難		⑥③ 皿・コップ・割り箸	
燃料	㉙ 目かくしボンチョ	車中泊避難	貴重品	⑥④ ナイフ・缶切り	
	㉚ 下着類			⑥⑤ 鍋・やかん	
	㉛ 防寒具			⑥⑥ 現金5万円程(札と小銭に分ける)	
燃料	㉜ カセットコンロ			⑥⑦ 通帳・カード類・印鑑	
	㉝ ガスボンベ			⑥⑧ マイナンバーカード・免許証等の証明書	
	㉞ 固形燃料			⑥⑨ 各種保険証書・権利証書	
				⑥⑩ 家や車のカギ	

災害から身を守る



避難情報が出たら…？

お住まいの市区町村の避難場所はどこなのか等について、あらかじめ確認・認識し、避難行動について考えておきましょう。

わたしの 避難場所	
--------------	--



詳しくは
こちらから
チェック



内閣府ホームページへ

避難情報の意味と行動

警戒レベル	避難情報等
5	緊急安全確保 ※市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。
～ 警戒レベル4までに必ず避難！ ～	
4	避難指示 ※避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることになります。
3	高齢者等避難 ※警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ普段の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)

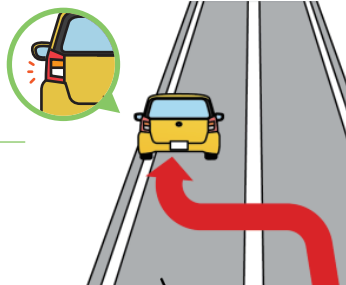
災害時に役立つ情報

自動車運転中の災害

運転中に地震が起こったときの行動

1

ハザードランプを
点灯してゆっくり減速



2

道を塞がないように
道路の左側に寄せて停車

3

ラジオやテレビ等で
情報収集しましょう。



4

車を置いて避難する際は
緊急車両が通行できるように
ドアロックはしないでください。



5

鍵と連絡先を車内に残し、
貴重品や車検証は
持っていきましょう。



最終ページの記入シートをご活用ください。

災害時に役立つ情報

NTT災害伝言ダイヤル 171

忘れて『^{いない}171』

電話が繋がりにくい場合に使用できます

伝言の録音方法



- ① **171** にダイヤルする
▼ ガイドンスが流れます
- ② 録音する場合は **1** 暗証番号を利用する録音は「3」
▼ ガイドンスが流れます
- ③ 被災地の電話番号・携帯電話等を市外局番からダイヤルしてください

伝言の再生方法



- ① **171** にダイヤルする
▼ ガイドンスが流れます
- ② 再生する場合は **2** 暗証番号を利用する録音は「4」
▼ ガイドンスが流れます
- ③ 被災地の電話番号・携帯電話等を市外局番からダイヤルしてください

災害時、公衆電話は便利！

公衆電話がどこにあるか把握しておきましょう

- ・災害時、公衆電話は**無料で使用可能**
※アナログ公衆電話は硬貨かテレホンカードを入れる必要があります。通話終了後、硬貨やテレホンカードは返却されます。
- ・災害時優先電話に指定されている為、**比較的繋がりがやすい**
- ・**停電時でも利用が可能**
※停電時はテレホンカードは使用できません。

番 号	問い合わせ先	内 容
#9910	道路緊急ダイヤル	道路の異常通報
119	消防・救急	火災・怪我人がいる場合
110	警察	事故等
118	海上保安	海における事故等

緊急地震
速報ツール

NTTドコモ



au



SoftBank



楽天
モバイル



傷病者がいたら

心肺蘇生法

緊急の事態に遭遇した時に
適切な手当ができるように覚えておきましょう

不慣れな
方は動画で
チェック



東京消防庁 心肺蘇生方法
動画ページへ

1 反応があるか確認

反応なし

肩をたたいて「わかりますか」と呼びかける

2 周囲に協力を求める

119番通報とAEDの用意

3 呼吸を確認する
正常な呼吸がない

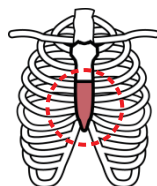
胸とお腹の動きを見て
通常通りの息があるか確認

4 心臓マッサージ(胸骨圧迫)を行う

- ・胸骨の下半分に両手を重ねる
- ・胸が5cm沈む程度の強さで
(小児・乳児は胸の厚さの1/3)
- ・1分間に100~120回の速さで



強く! 速く!
絶え間なく!



5 音声ガイドに従ってAEDを使用 ※AEDがなければ心臓マッサージを続ける
電気ショックが必要 電気ショックが不要

6 電気ショック後、4の
心臓マッサージをただちに再開

ただちに 4の
心臓マッサージを再開

被災時、クルマが避難先になることも…

緊急時の 車中泊避難とは？

大地震はいつどこで遭遇するか分かりません。

実際に熊本地震では大きな余震が続いた不安から多くの方が「車中泊避難」を経験されました。しかし「車中泊避難」はエコノミークラス症候群などの命に関わるリスクを伴うため、注意するポイントや予防策を知り、あらかじめ備えておくことが重要です。

やむをえない避難方法ですが、大切な命を守る知識と、準備しておくことをご紹介します。



被災時にチェック！
1分でわかる
車中泊避難のポイント
動画をご覧ください



トヨタビデオニュース
動画ページへ

車内に準備しておくもの、 知っておきたいマイカーのこと

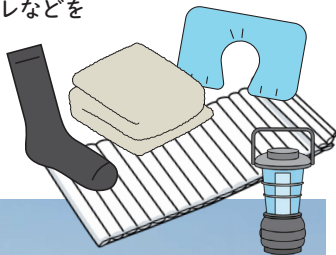
緊急時に備える避難グッズ。

でも実際、地震が起きた時、余震の中、家からそれを持ち出すのはなかなか困難です。

クルマに着替えやタオル、水、非常食、携帯トイレなどを

積んでおけば数日間しのぐことができます。

また、日頃からマイカーのシートアレンジを
把握しておけば、いざという時とまどいません。



車中泊避難の
ポイント・アイテムの
紹介ページを
ご覧いただけます



トヨタ災害復旧支援
ページへ

平時にチェック！
知ってほしい
車中泊避難の動画を
ご覧いただけます



トヨタビデオニュース
動画ページへ

被災時の車中泊避難 72時間内

地震発生から72時間(3日間)は命を守る行動が大切です。
救助隊や救援物資が到着しないことを想定して「今、あるもの」で
車中泊避難を考えましょう。



被災時の車中泊避難 中～長期

被災から一週間から10日経てば支援物資も届き、復旧も始まりますが、
避難生活が長期になると健康不安や情報不足を感じると言われています。
行政支援の力も借りて、少しでも落ち着いて生活が出来る避難先を
探すようにしてください。

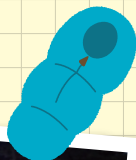


レジャーの車中泊

釣りや山登りなどアウトドアアクティビティやクルマでの観光旅行での車中泊。オートキャンプ場での車中泊や道の駅での仮眠など、場所や季節、日程、人数によって車中泊のスタイルも大きく異なります。



足りないものを現地調達しながらマナーを遵守した「自由なクルマ旅」はとても楽しいものです。また、レジャーで車中泊経験をしておけば、緊急時にも役立つヒントが得られます。



車中泊避難のポイント

場所選び

車中泊避難に望ましい場所

■ 平坦で安全なところ



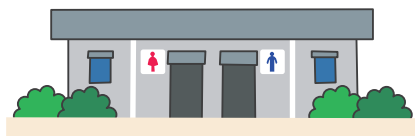
傾斜地は快眠しにくく、
車内の荷物が
荷崩れするおそれも。

■ 灯りと人通りがあるところ



暗くて人通りがない
場所は避けて、安全な
場所を探しましょう。

■ 近くにトイレがあるところ



トイレまでの距離も
重要なポイントです。

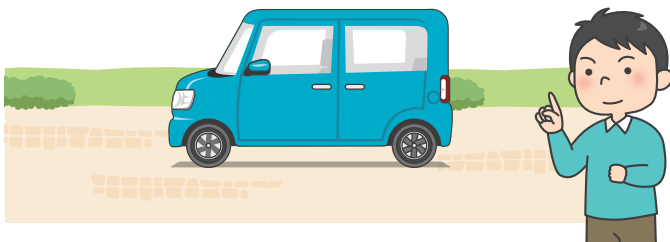
※各自治体の条例をご確認ください。

安全に過ごすために知っておいてほしいこと

周囲の確認

- エンジン停止
- 近くに可燃物がないか
- マフラーが草や壁、雪で覆われていないか
(一酸化炭素中毒対策)
- ドアはロック(防犯対策)

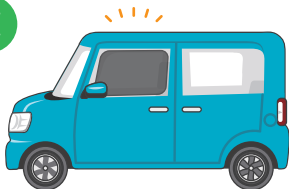
チェック
OK!



季節によっても注意点は変わる

車中泊避難の基本マナーはアイドリングストップ、ただ夏の猛暑や冬の厳寒には状況に応じてエンジン始動して体調を整えましょう。

夏



ウインドウ防虫ネット(P.6 No.65 **車中泊避難**)
は熱射も視線も遮れる。

冬



積雪時はマフラーの除雪が必要。
(排ガスの逆流で一酸化炭素中毒の危険)

※各自治体の条例をご確認ください。

車中泊避難のポイント

エコノミークラス症候群の予防

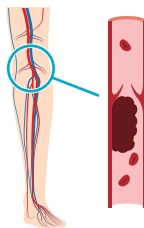
エコノミークラス症候群とは

動作が少なく長時間同じ姿勢でいると、下肢の血流が悪くなりむくみが発生し、更に血栓(血の固まり)ができ、その一部が血流に乗って肺の血管を詰まらせてしまうことが起きる疾患が、エコノミークラス症候群。

胸痛・呼吸困難・心肺停止などの症状を起こし、最悪の場合は死に至る。



クルマの中や
避難所で長時間
同じ姿勢で動かない



足の血流が悪くなり
血管に血栓(血の
固まり)ができる



足から肺に血栓が
移動し、肺の血管を
閉塞

血栓ができやすくなる条件

- 血液が固まりやすくなること … 水分摂取不足(トイレを控えることによる水分摂取不足等)による脱水傾向
- 血液の流れが滞ること …… 車中泊避難・雑魚寝などの避難所で体を動かさない(高齢者に限らない)
- 血管が傷つくこと …………… 避難時の足のケガ、打撲など

安全に過ごすために知っておいてほしいこと

エコノミークラス症候群の予防

水分とトイレ

- ・ 十分な水分摂取 (1日の目安: 1リットル)
(コーヒーやお茶よりも、水やスポーツ飲料。アルコールは×)
- ・ 簡易トイレやポータブルトイレの用意
(トイレを控えるための水分制限を防ぐため)



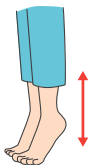
運 動

- ・ 数時間おきに歩く
- ・ 長時間同じ姿勢でない
- ・ 簡単な下半身エクササイズ



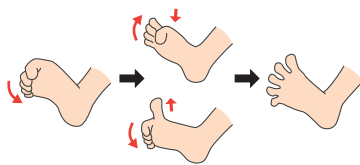
● つま先上げ

つま先を上げたり下げたり



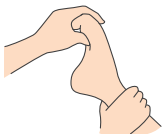
● かかと上げ

かかとを上げたり下げたり



● 足指ジャンケン

足の指全体を使って、グー、チョキ、パーとできるだけ大きく動かす
(両足5～10回)



● 足マッサージ

足指全体を手で曲げたり
反らしたり



● ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎを下から上に
マッサージ



座ったまま
できる簡単
エクササイズ!

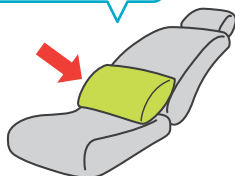
車中泊避難のポイント

シートアレンジ

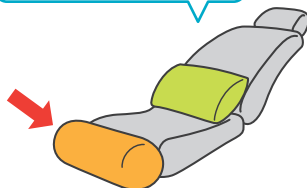
寝床はできるだけフラットに

車中泊避難でエコノミークラス症候群を防ぐためには、
できる限り体を水平に足を伸ばして就寝することが大切です。

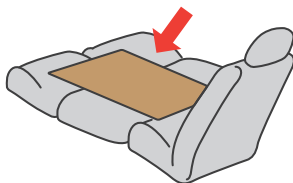
背もたれと座面の段差に
クッションを使用



足元に荷物を置いて
足を上げる



板や段ボールで
凹凸を解消



車内での工夫

- ・着圧ソックス(P.6 No. 39 車中泊避難)を着用
(おくみ対策)
- ・足を高くして寝る(10cmほど高くする)
- ・ゆとりある服装



安全に過ごすために知っておいてほしいこと

シートアレンジ

シートに寝るか？ ラゲージに寝るか？

車中泊避難を行う際に、自分のクルマはシート就寝なのか、ラゲージ就寝できるのか、普段から確認しておきたいものです。車種ごとの特徴は下記を参照してください。

	シート (フラット不可の場合もあり)	ラゲージ (奥行きが足らず寝れないことも)
クッション性	基本的にいい	何か敷かないと固い
フラット性	形状によって様々	基本的にいい
開放感	全高が低いとやや圧迫感あり	奥行きが短いと窮屈
防寒性	基本的にいい	何か敷かないと冷えることも
セッティング	フラットにする手間はあり	荷物の移動が必要な場合もある

一般に心地よい車中泊避難はクッション性ならシート就寝、フラット性ならラゲージ就寝となりますが、自分の車種の特徴をつかんで、家族の人数、就寝パターンをイメージしておきましょう。



車中泊避難時の
車種別シートアレンジを
ご覧いただけます



「車中泊ヘルプブック」
ページへ

災害時に役立つ豆知識

レジャーシート

簡易寝袋の作り方

1 レジャーシートの両端をまとめて
納豆のわらのような形にします。

2 新聞紙がある場合は、
中に詰めるとより暖かくなります。



レジャーシートは保温性が高く、
防水機能もあるので
野外で寝ることも可能です。



乾電池

単3から単1 & 単2へ変換できます

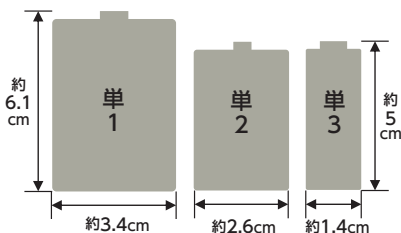
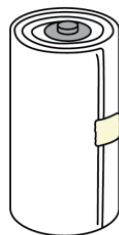
1 タオルや衣類等の布を単3電池の
高さ(約5cm)に合わせて切ってください。

2 切った布をそれぞれの電池の直径に
なるよう巻いてください。
※単1⇒約3.4cm ※単2⇒約2.6cm

3 アルミホイルや1円玉7枚等、
通電するもので高さを
あわせましょう。※単1のみ



電池は日頃から色んな
サイズを揃えておきましょう。



災害時に役立つ豆知識

懐中電灯

ランタンの作り方

1

ペットボトル

水の入ったペットボトルを乗せる

2

ビニール袋

袋を懐中電灯に被せて結びつける

3

トイレットペーパー

トイレットペーパーをくしゃくしゃにして懐中電灯に乗せる



発火の恐れがあるので熱くなったら使用をやめましょう。

缶詰

缶詰の開け方

1

缶詰の蓋のフチをアスファルト等にこすってください。

2

フチの部分が削れてきたら缶の側面を押すと蓋が開きます。



ランプの作り方 (約1時間燃焼)

1

クギでツナ缶等の蓋に穴を開け、紐などを差し込み灯芯をつくってください。

2

数分後、紐に油が行き渡ったら火をつけましょう。



バターだと100gで約4時間燃えます。



災害時に役立つ豆知識

新聞紙

保温に

服の下に巻くだけで
暖かくなります。



骨折の添え木に

新聞紙を巻くだけで
添え木になります。



燃料に

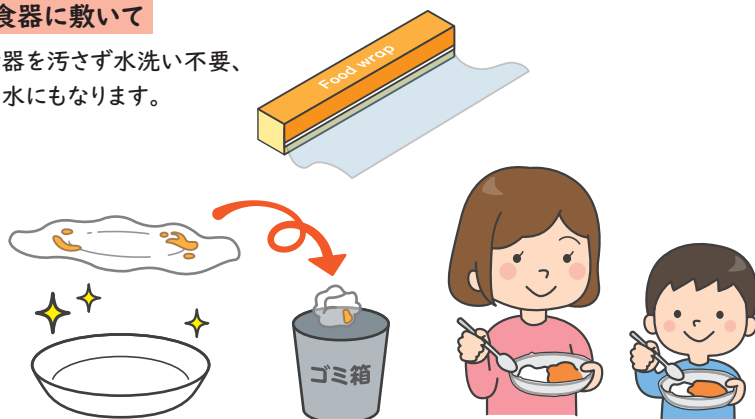
見開きにして棒状に細く丸めると、
燃焼時間が約5分に延び、火の粉も抑えられます。

食品用ラップフィルム

応用方法

食器に敷いて

食器を汚さず水洗い不要、
節水にもなります。



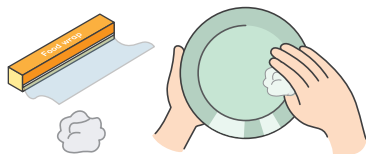
災害時に役立つ豆知識

食品用ラップフィルム

応用方法

スポンジとして

ラップを丸めて少量の水と洗剤を付けてスポンジ代わりとして使用できます。



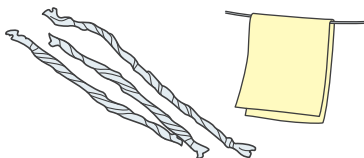
防寒

新聞紙を温めたい部分に巻きラップを巻いて固定することで寒さがしのげます。



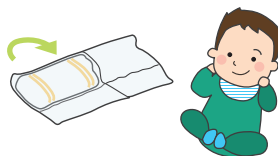
紐の代わり

ラップを必要な長さに切ってねじり、紐として使用できます。
(3本用意して三つ編みにすると強度が増す)



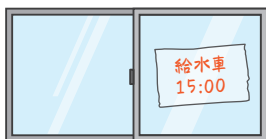
臭い対策

生ごみやおむつなど臭いが気になるごみはラップでしっかり包むことで臭いが漏れるのを抑えられます。



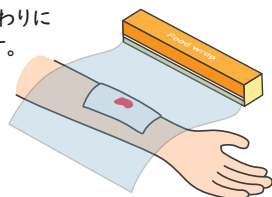
簡易伝言板

ドアや窓ガラスに貼り、油性ペンで書き込めば伝言板になります。



止血など

傷口に布をあてた上から巻いて包帯代わりにできます。



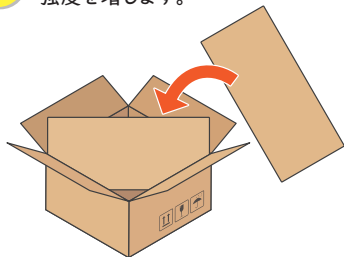
災害時に役立つ豆知識

段ボール

段ボールベッドの作り方

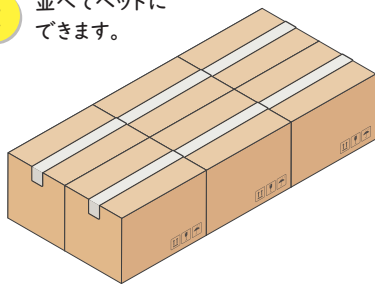
1

対角線に段ボールを入れて強度を増します。



2

並べてベッドにできます。

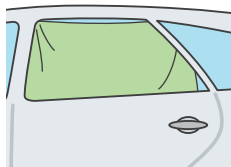


風呂敷

さまざまな活用方法

カーテン

車の目隠しカーテンになります。



三角巾

怪我をした際の応急処置のための三角巾として活用できます。



頭巾・マスク

頭に巻いてがれきの撤去作業や片付けを行う際に活用できます。



袋

四隅を結んでバッグ替わりとして使えます。



実際に備えよう！

■ 家庭での防災会議



大切な家族の命をどう守るか、
定期的に話し合い、確認しましょう。



話し合った内容をメモし、共有しましょう。

■ もしもの時の待ち合わせ場所

 場所だけでなく目印になるものも決めておきましょう。

■ もしもの時の連絡手段（災害用伝言ダイヤルやSNS）

 被災地よりも遠方の方が電話が繋がることもあります。遠方の親戚等の連絡先も把握しておきましょう。

■ 家の中の安全な場所

 落下物の少ない場所、窓の少ない場所、閉じ込められない場所が比較的安全です。

■ 近隣の危険な場所

 お住まいの地域のハザードマップで確認しましょう。（各市区町村HPに掲載）

■ その他



実際に備えよう！

■ 我が家の防災メモ



救援者に必要な情報を提供するために記載しておきましょう。

自分の情報

氏名

ふりがな

住所

〒

自宅電話番号

携帯電話番号

FAX番号

() - () - () -

学校・勤務先名

所在地

電話番号

〒

() -

生年月日

性別

血液型

年 月 日

A ・ B ・ O ・ AB

Rh + ・ -

持病・アレルギー

服用薬

実際に備えよう！

■ 我が家の防災メモ



救援者に必要な情報を提供するために記載しておきましょう。

家族の 情報	氏名	続柄	生年月日	血液型	電話番号
	ふりがな		年 月 日		
	学校・勤務先名	所在地		電話番号	
		〒			

家族の 情報	氏名	続柄	生年月日	血液型	電話番号
	ふりがな		年 月 日		
	学校・勤務先名	所在地		電話番号	
		〒			

家族の 情報	氏名	続柄	生年月日	血液型	電話番号
	ふりがな		年 月 日		
	学校・勤務先名	所在地		電話番号	
		〒			

家族の 情報	氏名	続柄	生年月日	血液型	電話番号
	ふりがな		年 月 日		
	学校・勤務先名	所在地		電話番号	
		〒			

家族の 情報	氏名	続柄	生年月日	血液型	電話番号
	ふりがな		年 月 日		
	学校・勤務先名	所在地		電話番号	
		〒			

実際に備えよう！

■ 我が家の防災メモ



大切な証明書等の控えを残しておきましょう。

証書	マイナンバー		運転免許証No.	
金融・証券関係控え	銀行名	支店名	口座番号	電話番号
	銀行名	支店名	口座番号	電話番号
	銀行名	支店名	口座番号	電話番号
	保険会社名	保険種類	証券番号	電話番号
	保険会社名	保険種類	証券番号	電話番号
	クレジット会社	クレジットNo.		電話番号
クレジット会社	クレジットNo.		電話番号	

その他



運転中の災害時用 避難時記入シート

車の所有者の情報です。何かあればご連絡ください。

ふりがな

名前

電話番号

車種

色／ナンバー

備考

TZ緊急セットは自分でカスタマイズできます

飲料水や食料品をはじめ衣類等、
自分に必要なものを入れてください。



こんな時に役立ちます！

一次避難用

車を置いて
避難所等へ
向かう時

数日間
家に
帰れない時



車中泊避難用

車内で待機を
しなければならない時



【使用上のご注意】

■緊急セットを落下させないように注意してください。破損するおそれがあります。■緊急セットの上に物などを載せないようにしてください。破損するおそれがあります。■緊急セットを火気などの熱に近づけないでください。変形するおそれがあります。■構成品の中には、複数回の使用を考慮していない物もあります。使用後は、製品をご確認の上、別途お買い求めください。■製品の中身が変更になる場合があります。ご了承ください。■製品の中身が変更になった場合、保証内容も変更する場合がございます。

保証期間：ご購入日より1年間 ただし、下記に起因する不具合は保証いたしかねます

■ご使用済みのもの。■取扱書及び製品に記載のある使用方法と異なる使用をしたもの。■消耗品。

TZ  **EMERGENCY**

販売元：トヨタモビリティパーツ株式会社
問い合わせ先：株式会社ナテック

〒490-1205 愛知県あま市花正寺浦55番地
TEL:052-449-6222 FAX:052-449-6223
9:00～17:30(土日祝除く)