

# もしものあんしんキット使い方ガイド

もしもの時のために。  
もしもではないときに準備を。

## 1 書く

もしものあんしんシート（紙）の  
書ける範囲を記入しましょう。

書ける  
範囲で  
OK

	名前・場所	連絡先(電話番号など)
連絡が取れる親族	氏名	住所
合鍵を持っている人	氏名	
かかりつけ医①	病院名	毎日 / 週・月・日
かかりつけ医②	病院名	毎日 / 週・月・日
ケアマネジャー	事業所名 氏名	
介護サービス等 （訪問看護、介護サービスセンター、その他）	事業所名 氏名	月・火・水・木・金・土 月・火・水・木・金・土・日
民生委員	氏名	
すぐ来てくれる 近所の人	氏名	住所
いつも行くところ	氏名	住所
私の指定避難所		近所の人に声をかけてから避難しましょう

## 2 入れる

もしものあんしんキット（ポーチ）に、  
「もしものあんしんシート（紙）」、  
「その他必要なもの」を入れましょう。

●「その他必要なもの」の例



## 3 シールを貼る

キットに入っているものがわかる  
ように、付属の四角シールをキット  
に貼りましょう。



該当のシールがない場合は  
白紙シールに書いてください

## 4 冷蔵庫に貼る

キットを冷蔵庫に貼りましょう。

最後に、付属の丸シールを  
玄関内側に貼りましょう。

※救急隊へ冷蔵庫に情報があることを伝える  
ことができます。

