

# あなたが作る防災ノート

ものを備えるだけが防災ではありません。災害が起こる前に家族や身近な人と防災について話をしておくことも大切です。こちらのページを活用し、ぜひ記入をしてみてください。

## 我が家の避難場所・集合場所



## 家族の連絡先

名 前	連絡先（学校・会社など）	携帯電話番号

## 自分のリラックス、リフレッシュできる方法や物は？

## 自分の健康について心配事は？

メモ

.....

.....

.....

