

緊急連絡シート – 使い方

これは何？

災害で家族がはぐれたとき、本人と家族をつなぐための紙です。
防災袋・車など、複数の場所に入れておきます。

ねらい

家族6人分までがA4よこ1枚に収まります。誰がどの袋を持って逃げても、その1枚だけで家族の誰かに連絡が取れる状態にしておくのが目的です。

書き方

1. 「記入例」タブを見て、書く内容のイメージをつかむ
2. 「緊急連絡シート」タブに家族全員分を記入する
3. 印刷して、置きたい場所の数だけコピーする
4. 濡れ・破れ対策に、ラミネートかジップ袋に入れる

置き場所の目安

一次持出袋 / 二次持出袋 / 子供が持つ袋 / 車

どの袋を持って逃げても、その人の情報が一緒に動くようにしておくのがねらいです。

見直しのタイミング

年2回（5月・11月）の防災グッズ点検と同じタイミングで見直します。
引っ越し・転職・進学・電話番号の変更があったときは、その都度書き直してください。

取り扱いの注意

- ・氏名・電話番号・住所が載る紙です。人目につく場所に貼らないでください。
- ・封筒やジップ袋に入れ、袋の中でも中身が見えないようにするのがおすすめです。
- ・SNSやブログに記入済みのシートを載せないでください。

遠方の連絡先を必ず入れてください

被災地の中は電話がつながりにくくなります。被災しにくい遠くの親戚・知人を「中継役」として決めておくと、家族同士の安否確認がしやすくなります。

健康保険証について

紙の健康保険証は2025年12月1日で有効期限を迎え、マイナ保険証または資格確認書に移行しています。また災害時には、保険証などを提示できなくても、氏名・生年月日・連絡先・加入している医療保険者が分かる情報を窓口で伝えれば保険診療を受けられる取り扱いが案内されることがあります（厚生労働省の事務連絡による）。
そのため、このシートには保険証のコピーを貼る欄は設けていません。
最新の取り扱いは、そのときの公的な案内をご確認ください。

緊急連絡シート

	家族 1 人目	家族 2 人目	家族 3 人目	家族 4 人目	家族 5 人目	家族 6 人目
氏名						
ふりがな						
生年月日 / 血液型						
アレルギー（食べ物・薬）						
持病・のんでいる薬						
かかりつけ医（名前・電話）						
携帯						
勤務先（電話番号）／学校・園 （電話番号）						
遠方の連絡先（名前・電話）※ 被災地の外の人						
集合場所 第1						
集合場所 第2						
記入日 / 次の見直し						

緊急連絡シート（記入例）						
	家族 1 人目	家族 2 人目	家族 3 人目	家族 4 人目	家族 5 人目	家族 6 人目
氏名	防災 一郎	防災 花子	防災 太郎	防災 二郎	防災 三郎	
ふりがな	ぼうさい いちろう	ぼうさい はなこ	ぼうさい たろう	ぼうさい じろう	ぼうさい さぶろう	
生年月日 / 血液型	1988年5月2日 / O型	1990年9月14日 / A型	2015年4月1日 / A型	2017年11月20日 / O型	2022年2月8日 / A型	
アレルギー（食べ物・薬）	なし	そば	卵（加熱したものは少量なら可）	なし	乳（少量でじんましん）	
持病・のんでいる薬	なし	なし	ぜんそく。発作時は吸入薬（青いケース）	なし	なし	
かかりつけ医（名前・電話）	〇〇内科 000-000-0000	〇〇内科 000-000-0000	〇〇こどもクリニック 000-000-0000	〇〇こどもクリニック 000-000-0000	〇〇こどもクリニック 000-000-0000	
携帯	090-0000-0000	090-1111-1111	－	－	－	
勤務先（電話番号）／学校・園（電話番号）	△△工業 000-111-1111	〇〇株式会社 000-000-0000	〇〇小学校 000-333-3333	〇〇小学校 000-333-3333	〇〇保育園 000-444-4444	
遠方の連絡先（名前・電話）※被災地の外の人	防災 みどり（父方の祖母・北海道）000-222-2222					
集合場所 第1	〇〇小学校 体育館					
集合場所 第2	〇〇公園					
記入日 / 次の見直し	2026年8月 / 2026年11月					
災害用伝言ダイヤル 171 ▶ 171 にかける ▶ 録音は 1 / 再生は 2 ▶ 自宅の電話番号を市外局番から入力						

※ここに書かれている名前・電話番号・施設名はすべて架空のものです。ご自身の情報に置き換えてください。