

防災・減災カード

(地震サイバル編)

氏名: _____
 住所: _____
 生年月日: _____ 血液型: _____
 その他 _____

発行:(社)日本技術士会
 北海道支部 防災委員会
 2007年11月

氏名: _____
 氏名: _____
 氏名: _____
 氏名: _____
 氏名: _____
 氏名: _____

◆緊急連絡先

勤務先の場合: _____

自宅の場合: _____

◆避難場所一覧

● 災害時の備忘録

● 緊急地震速報だ!

まず身の安全から



- ・ 机の下などで身の安全を確保する
- ・ ドアや窓を開けて出口を確保する
- ・ 建物や塀、がけ地から離れる
- ・ 急ブレーキをかけない
- ・ ハザードランプを点灯し減速する

大規模災害発生時

● 災害用伝言板サービス

● グラツときたら(屋内編)

あわてず落ち着いて

- ・ 家具や窓から離れ、頭を守る
- ・ 無理して、火を消しに行かない
- ・ スリッパやくつをはくと良い
- ・ あわてて外に飛び出さない
- ・ エレベーターやエスカレーターは使わない
- ・ エレベーターに乗っている時は、全ての階のボタンを押し、止まった最寄りの階で降りる

災害発生時

● 災害用伝言ダイヤル

● グラツときたら(屋外編)

場所に応じた行動を

- ・ 地下街やデパートでは、勝手に行動せず、店員や係員の指示に従う
- ・ 公共交通に乗っている時も、勝手な行動は厳に慎み、乗務員の指示に従う
- ・ 車を運転中は、急ブレーキ厳禁! ゆっくり左側に寄せて停車する
- ・ 避難する時はキーをつけたまま、連絡先のメモを置き、車検証などを持つ
- ・ 海岸にいる時は3階以上の高さに避難

身の回りの確認を

● ゆれがおさまったら

- ・ 冷静に火元の始末やガス漏れなどの確認をする
- ・ 津波やがけ崩れなどの危険があれば、すく避難する
- ・ 家族の安全、我が家の安全を確認! 被災地以外の方は被災地の方向へ出る時は周囲の確認を行う
- ・ 余震に注意し、正しい情報を確認する
- ・ (三知識) 民家では1階の倒壊率が高い
- ・ 地下街は耐震構造になっている
- ・ 津波は繰り返しやってくる

参考
<http://www.ntt-east.co.jp/voiceml/>

1. [17]をダイヤル
音声ガイドにしたがう
2. [1]:録音 [2]:再生 を押し
被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方向の電話番号を市外局番からダイヤル
3. [1]を押す
録音(30秒以内)・再生
4. [9]を押す(録音終了)

1. Menuを選択(F3/F7)
EzWebを選択 (au)
Yahoo!ケータイのTopを選択
2. 災害用伝言板を選択
伝言板登録を「安否お知らせ設定」(au)、「自動Eメール送信」(ソフトバンク)でメール可
3. 登録:全角100文字10件まで
「無事です」、「被害があります」、「避難所になります」、「自宅に居ます」、「コメト見で(*)の中から選択 (auのみ)」
4. 確認:URLで対象者の携帯番号を入力
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>
<http://dengon.softbank.ne.jp/>

● 救助活動の豆知識(1) ●

人が倒れていたら

- ・ 周囲と自分の安全を確保してから近づき、まず声をかける
- ・ 応答がない場合は119番通報(出血・呼吸・脈を確認)
- 無理な手当を試みてはいけない
- ・ 意識がない時はうつぶせに寝かせない
- ・ 吐き気がある、大量出血、腹部や首に外傷がある人には、水分を与えない
- ・ 背骨を損傷している恐れのある時は動かさない
- ・ 頭部にけがをしている時は、頭を身体より低くしない

● 救助活動の豆知識(2) ●

けがの応急処置

- 止血法
 - ・ 傷口に清潔な布などを当て圧迫し、布がない時は手で出血部をしっかりと圧迫する
- やけど
 - ・ 痛みや熱さが感じなくなるまで水で冷やす(目安は10~15分)
 - ・ 水泡はつぶさずガーゼなどで軽く覆う
 - ・ 衣服の上からやけどをした時は、服を脱がせずに着衣のまま水をかける
- 骨折
 - ・ 副木(板、ダンボールなど)を当て、骨折した部分の上と下の関節を固定する
 - ・ 骨が露出している時は、傷をガーゼなどで覆って固定する

● 積雪寒冷への準備 ●

冬の地震に備えて

- ・ 防寒着や使い捨てカイロなどを非常持ち出し品の中へ
- ・ 電気の要らない灯油式ストーブは停電時に威力を発揮
- ・ 冬の避難路や避難場所の確認
- ・ 地震発生時、屋根の落雪にも注意
- ・ 避難時など雪道での転倒事故に注意
- 情報確認に便利な携帯サイト
 - ・ 北海道防災対策支援システム(北海道)
<http://bousai-hokkaido.jp/mobile/>
 - ・ 災害への備え・災害情報(NHK)
<http://www3.nhk.or.jp/saigai/>

● 日頃からの準備 ●

備えあれば憂いなし

- 飲料水:
 - 一人1日3リットル、3日分を用意
 - 貴重品:
 - 印鑑、預金通帳、健康保険証など
 - その他:
 - 救急セット、食料、衣類
 - 懐中電灯、ラジオ、防寒シート
 - 簡易トイレなど
- (ミニ知識)
高齢の方は、常備薬、入れ歯、大切な物などを、いつも枕元に!

数秒から数十秒前	3秒	1~2分	3分	5分	5~10分	10分~数時間	~3日
緊急地震速報だ!	グラツときたら	ゆれがおさまったら	周囲の状況を確認	正しい情報を入手	被害の拡大を防ぐ	協力して救助活動	避難生活
震度4以上の強い地震をテレビ等で事前にキャッチ!	あわてた行動ケガの元! グラツときたら落ち着いて身の安全を図ろう!	大きなゆれは1分位でおさまる。落ちついて身の回りの安全を確認!	余震に注意し、周囲の状況を確認しよう!	正しい情報を入手してパニックにならないようにしましょう!	火元やガスを点検し安全な場所に移動しよう!	近所と協力し合って救出・救護・消火活動を!	災害発生から3日程度は、外部からの応援は期待できない
「地震が発生しました。強いゆれがきます」	○まず自分の身をまもる ○あわてて外に飛び出さない ○急ブレーキ厳禁! ゆっくり左側に停車	○スリッパやくつをはく ○火元の始末や確認 ○ガス漏れはないか? ○津波やがけ崩れ、建物倒壊の心配がある場合はすぐに避難	○家族は無事か? ○我が家は安全か? ○隣近所で火災などが発生していないか? ○門や塀、倒壊しそうな建物には近づかない	○テレビやラジオをつける ○行政や警察、消防の指示に従う ○デマに惑わされない ○電話はなるべく使わない	○ガスの元栓を閉める ○ブレーカーを切る ○指定された避難場所へ移動 一自宅を離れる時は行き先をメモで残す 一最小限の荷物を持ち必ず徒歩で	○高齢者、身障者世帯の安全を確認 ○壊れた家に入らない ○火災は消防署に必ず通報し、消火活動で無理はしない ○協力しあってけが人を救助	○生活必需品は備蓄でまかなう ○広報に注意 ○壊れた家に入らない ○我慢と助け合い
命を守る時間帯			家族を守る時間帯			まちを守る時間帯	