

# 防災・減災カード

(地震サバイバル編)

氏名: \_\_\_\_\_

住所: \_\_\_\_\_

生年月日: \_\_\_\_\_ 血液型: \_\_\_\_\_

その他 \_\_\_\_\_

発行: (公社)日本技術士会 北海道本部 防災委員会  
2013年9月  
tel:011-801-1617



◆緊急連絡先

氏名: \_\_\_\_\_ 電話: \_\_\_\_\_

◆避難場所一覧

自宅の場合: \_\_\_\_\_

勤務先の場合: \_\_\_\_\_

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

【インターネット】  
災害用フローバンド伝言板 (Web171)  
<https://www.web171.jp>  
電話番号を入力し伝言を受録確認  
英語・韓国語・中国語に対応

【スマートフォン】  
災害用伝言板ソフトを起動。  
事前にダウンロードが必要。  
docomo→dメニュー→災害用安否確認  
au→ホーム→タル→災害用伝言板

【携帯電話】  
docomo→iMenu→災害用安否確認  
SoftBank→Yahoo携帯ソフト→災害用伝言板  
au→EZホタソートツメニュー  
→災害用伝言板

大規模災害発生時

災害用伝言板サービス

## ● グラツきたら (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

1. [171]をダイヤル  
音声ガイドにしたがう
2. [録音] 2:再生 を押す  
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)

災害発生時

災害用伝言ダイヤル

## ● グラツきたら (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
- ・海岸にいる時はできるだけ高い場所に避難
- ・津波は川を遡るので注意！

- ・冷静に火元の始末や火漏れなどの確認をする
- ・津波やかげけ崩れなどの危険があればすぐ避難する
- ・家族の安全、我が家の安全を確認！
- ・外に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
- ・(情報収集の方法)  
ラジオ(携帯型・カーラジオ)  
インターネット  
防災無線・広報車

身の回りの確認を

ゆれがおさまったら

## ● 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)
- **無理な手当て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)
  - ・水疱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

- ・北海道防災情報(北海道)  
<http://i.bousai-hokkaido.jp/>
- ・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、免許証、年金手帳など
- **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)  
自動車のガソリンは、普段からこまめに給油すると安心!  
避難時には、常備薬、入歯、眼鏡、携帯電話、充電器などを忘れずに!

数秒から数十秒前	3秒	1~2分	3~5分		5~10分	10分~数時間	~3日
緊急地震速報だ!	グラツきたら	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よう!	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に移動 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	