

災害時の備忘録

◆緊急連絡先

氏名: _____
電話: _____

氏名: _____

電話: _____

氏名: _____

電話: _____

氏名: _____

電話: _____

◆避難場所一覧

自宅の場合: _____

勤務先の場合: _____

災害用伝言板サービス

大規模災害発生時

【インターネット】

災害用ブローカーバンド伝言板 (Web171)

<https://www.web171.jp>

電話番号を入力し伝言を登録確認

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→災害用伝言板確認

au→auポータル→災害用伝言板

【携帯電話】

docomo→iMenu→災害用伝言板確認

SoftBank→Yahoo!携帯トップ→災害用伝言板

au→EZボタン→トップメニュー→災害用伝言板

災害用伝言ダイヤル

災害発生時

1. **[171]**をダイヤル
音声ガイドにしたがる

2. **[1]**: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)

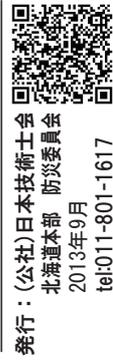
ゆれがおさまったら

身の回りの確認を

- ・冷静に火元の始末やガス漏れなどの確認をする
 - ・津波やか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)
 - ・ワンセグ放送
 - ・携帯電話・スマートフォンニュース
 - ・インターネット
 - ・防災無線・広報車

防災・減災カード

(地震サバイバル編)



71611-101101@171

2013年9月

北海道本部

北海道本部

北海道本部

北海道本部

氏名: _____

住所: _____

生年月日: _____

職業: _____

緊急地震速報だ！

まずは身の安全から



- ・テレビやラジオの音声で緊急地震速報が放送される
- ・音がなると同時に揺れが来る
- ・揺れが来る前に、身の安全を確認する
- ・揺れが来る前に、身の安全を確認する
- ・揺れが来る前に、身の安全を確認する

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
- ・エレベーターは乗っている時は、全ての階のボタンを押し、止まった最寄りの階で降りる
- ・エレベーターは乗っている時は、全ての階のボタンを押し、止まった最寄りの階で降りる

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、勝手な行動は敵に憤り、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、車検証などを保持
- ・海岸や川沿いには、ただただ高い場所を避ける
- ・津波は川を渡るのに注意！

● 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認してから近づき、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)

● 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つかりと圧迫する
- 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

● 日頃からの準備 ●

備えあれば憂いなし

- 飲料水：
 - ー人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
- (三三知識)
 - 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！

● 情報確認に便利な携帯サイト

北海道防災情報(北海道)
<http://ibousai-hokkaido.jp/>

・災害への備え・災害情報 (NHK)
<http://www.3nhk.or.jp/saigai/>



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	正しい情報を入力	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！	正しい情報を入力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・救援・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？ ○津波やけが恐れ、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？ ○門や扉、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	○ガスの元栓を開める ○ブレーカーを切る ○指定された避難場所に移動 ○自宅を離れる時は行き先をメモで残す ー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 ○広報紙に注意 ○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							