

要配慮者災害用セルフプラン

地震が発生したとき ～発災時の行動～



★外出中の場合

① 駅やデパートにいたら

● 駅員・店員などの指示に従い、落ち着いて行動する。

② エレベータに乗っていたら

● 行き先階のボタンを全部押し、最初に停止した階で降りる。

● 停電などで閉じ込められてしまったら、非常ボタンを押し続けて外部に助けを求める。

③ 街中にいたら

● ビルなどの建物から離れ、看板などの落下物から頭を保護する。

● 揺れがおさまったら近くの公園や広場に避難する。

④ 電車やバスに乗っていたら

● 緊急停車をすることがあるので、つり革や手すりにつかまり転ばないように注意する。

● 止まってもあわてて外に飛び出さず、乗務員の指示に従って落ち着いて行動する。

★在宅中の場合

① まず身を守る！

● たんす、冷蔵庫など倒れそうなものから離れ、クッションやカバンなどで頭を保護する。

● 丈夫な机の下に入るなど、落下物から身を守る。あわてて外に飛び出さない。

② 戸を開けて出口の確保を！

● 玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保する。

③ 落ち着いて火の始末を！

● 台所で火を使っているときは、揺れがおさまってから火を消す。

④ 正確な情報を集める！

● テレビやラジオ、スマホなどで正しい災害情報を把握する。



セルフプラン さくせいねんがつび 作成年月日	ねん がつ にち 年 月 日	し めい 氏 名	
------------------------------	-------------------	-------------	--

基本は在宅避難、生活困難であれば避難所へ！



避難行動の流れ



家族や友人がいる場合は一緒に行動します。誰もいないときは身近な人に助けを求めましょう。

自宅の倒壊や火災の恐れが**ある**

自宅の倒壊や火災の恐れが**ない**

私が行く場所は？
① _____

① **一時集合場所**
(近所の公園など)

自宅にとどまる
☆火災が迫ったら一時集合場所へ

私が行く避難場所は？
② _____ (※)

② **避難場所**
(大きな公園、広場など)

自宅で安全を確保
☆区役所・警察・消防から避難の勧告や指示があったら避難場所へ

自宅に被害がある。ライフラインが止まり生活困難

自宅に被害がなく生活可能

自宅へ戻る、在宅避難

私が行く避難所は？
③ _____ (※)

③ **避難所**
(小・中学校など)

避難所での生活が困難 (対象者は高齢者や障害者、乳幼児、妊・産婦など)

二次避難所 (福祉避難所)
☆被害や避難の状況に応じて区の判断で開設します。区の担当者から、避難所で生活するのが困難と判断された要配慮者が移送されます。自宅から直接向かう場所ではありません。

在宅で困ったら…
近隣の人に水・食糧・援助物資などの情報を知らせてもらえるよう依頼しておきましょう。避難所では、地域への情報伝達や情報収集、食糧・飲料水や生活用品の配給などを行っています。また、区内10か所の避難所に開設される医療救護所(※)では外傷・熱傷など軽症の方の応急手当てを行います。その他、お困りのことが起きた場合、支援者もしくは最寄りの避難所へご相談ください。

(※ 要配慮者防災行動マニュアル改訂版『いざ大地震に備えて』参照)

家族や友人と連絡をとる電話番号を決めておこう！

災害用伝言サービス

災害時は電話がつながりにくくなります。通信各社では、災害時の安否確認や連絡をスムーズに行うため、固定電話・携帯電話・インターネットによる災害用伝言サービスを提供しています。日ごろから家族などの間で、「災害時の連絡用電話番号」を決めておくとい良いでしょう。また、事前に家族や親せき、知人との連絡方法や集合場所、避難経路などを話し合っておくことも大切です。

基本的な使い方

★インターネット

「web171」にアクセス
<https://www.web171.jp/>

案内にしたがって

連絡をとりたい方の電話番号を入力し
 「登録」か「確認」を選択

伝言を登録する

伝言を確認する

- 事前に登録すると、「メール」や「電話」(人工音声)で伝言を届けてくれます。

★固定電話・携帯電話

「171」にダイヤル

案内にしたがって

伝言を録音する場合
 「1」をダイヤル

伝言を再生する場合
 「2」をダイヤル

連絡をとりたい方の電話番号を
 市外局番からダイヤル

30秒以内で録音

伝言が再生される

◇体験利用日

災害時以外に利用できる体験利用日に体験しておくといいですね。

- 毎月1日、15日／1月1日～3日
- 防災とボランティア週間(1月15日～21日)
- 防災週間(8月30日～9月5日)

◇「171」が利用可能な端末

固定電話、公衆電話、携帯電話、PHSが使えます。

- 伝言数：1電話番号あたり1～20伝言
- 録音時間：1伝言あたり30秒以内

私の災害時の連絡用電話番号： _____ - _____ - _____

他にみんなで決めたこと： _____

ひ そな く まも 日ごろの備えが暮らしを守る

にちじょうび ちくひん ★日常備蓄品リスト

じたく せいかつ けいぞく みず しょくりょう さいてい みつかぶん しゅうかんぶん びちく
自宅での生活が継続できるよう、水や食糧は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。
また常備薬やおかゆなど、それぞれの事情に合わせて必要なものを準備します。

<p><input type="checkbox"/> 食品・飲料の備え</p> <p><input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3ℓ目安)</p> <p><input type="checkbox"/> レトルトご飯、アルファ化米など</p> <p><input type="checkbox"/> 缶詰、レトルト食品など</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>	<p><input type="checkbox"/> 生活用品の備え</p> <p><input type="checkbox"/> 救急箱、笛、携帯ブザー</p> <p><input type="checkbox"/> 軍手、上履き (スリッパ、スニーカーなど)</p> <p><input type="checkbox"/> ビニール袋 (丈夫なもの)</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>
<p><input type="checkbox"/> ライフライン停止の備え</p> <p><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</p> <p><input type="checkbox"/> ラジオ、乾電池</p> <p><input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットボンベ</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>	<p><input type="checkbox"/> 個人の状況に合わせた備え</p> <p><input type="checkbox"/> 常備薬、持病の薬</p> <p><input type="checkbox"/> おかゆ</p> <p><input type="checkbox"/> アレルギー対応食</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>



ひじょうようも だ ひん ★非常用持ち出し品リスト

さいがい きぼ ひさいじょうきょう ひなん ひつよう すみ ひなん め
災害の規模や被災状況によっては避難が必要になります。速やかな避難ができるよう目につく
ばしょ ひじょうようも だ ぶくろ じゅんぴ おも ていど めやす
場所に非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。重さは3キロ程度を目安に。

<p><input type="checkbox"/> 貴重品</p> <p><input type="checkbox"/> 現金、印鑑、通帳</p> <p><input type="checkbox"/> 健康保険証、診察券</p> <p><input type="checkbox"/> お薬手帳</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>	<p><input type="checkbox"/> 小物</p> <p><input type="checkbox"/> 携帯電話・ラジオ、充電器</p> <p><input type="checkbox"/> 乾電池、筆記用具、メモ帳</p> <p><input type="checkbox"/> 防災ずきん (ヘルメット)</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>	<p><input type="checkbox"/> 衣類など</p> <p><input type="checkbox"/> 下着類、上着、タオル</p> <p><input type="checkbox"/> 軍手、上履き、帽子</p> <p><input type="checkbox"/> 雨具</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>
<p><input type="checkbox"/> 食料品など</p> <p><input type="checkbox"/> 飲料水</p> <p><input type="checkbox"/> 介護食・アレルギー対応食等</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>	<p><input type="checkbox"/> 医薬品</p> <p><input type="checkbox"/> 常備薬、持病の薬</p> <p><input type="checkbox"/> 救急箱 (包帯、傷薬等)</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>	<p><input type="checkbox"/> わが家の必需品</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p> <p>■ _____</p>

こじん じょうきょう おう ひんもく じゅんぴ
(*個人の状況に応じた品目を準備してください)