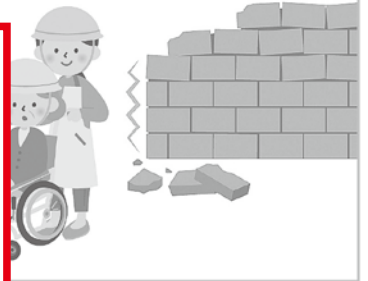


ようはいりょしゃさいがいよう
要配慮者災害用セルフプラン

じしん はっせい はっさいじ こうどう
■地震が発生したとき ～発災時の行動～

がいしゅつちゆう ばあい
★外出中の場合

発災時の行動に関する注意事項が記載されています。よく読み、裏面のセルフプランを記入したら、ご本人のお名前を記入します



えき
①駅やデパートに

えきいん てんいん
●駅員・店員など

の
②エレベータに乗

い さきかい ぜんぶお さいしょ ていし かい お
●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。

ていでん と こ ひじょう お つづ がいぶ たす もと
●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。

まちなか
③街中にいたら

たても の はな かんばん らっかぶつ あたま ほご
●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。

ゆ ちか こうえん ひろば ひなん
●揺れがおさまったら近くの公園や広場に避難する。

でんしゃ の
④電車やバスに乗っていたら

きんきゆうていしゃ かわ て ころ ちゅうい
●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。

と そと と だ じょうむいん しじ したが お つ こうどう
●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。

ざいたくちゆう ばあい
★在宅中の場合

み まも
①まず身を守る！

れいぞうこ たお はな あたま ほご
●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。

じょうぶ つくえ した はい らっかぶつ み まも そと と だ
●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。

と あ でぐち かくほ
②戸を開けて出口の確保を！

げんかん へや まど あ ひなんぐち かくほ
●玄関、部屋のドア、窓などを開けて避難口を確保する。

お つ ひ しまつ
③落ち着いて火の始末を！

だいどころ ひ つか ゆ ひ け
●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。

せいかく じょうほう あつ
④正確な情報を集める！

ただ さいがいじょうほう はあく
●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 さくせいねんがっぴ 作成年月日	2019 年 ○ 月 × 日	し めい 氏 名	新宿ハナ子
------------------------------	----------------	-------------	-------

基本は在宅避難、生活困難であ

避難行動の流れをよく読んでおきましょう。避難場所や避難所がわかったら、実際に行って道順を確認しておきます

避難行動の流れ

地震

避難場所や避難所へ避難するための集合場所です。各町会や自治会などで決めているので、事前に確認しましょう

誰もいないときは身近な人に助けを求めましょう。

おそれがある 自宅の倒壊や火災の恐れがない

私が行く場所は？

① 歌舞伎町公園

① 一時集合場所

(近所の公園など)

自宅にとどまる

お住まいの区域ごとに割り当てられています。『いざ大地震に備えて』(*)を参照してください

私が行く避難場所は？

② 新宿御苑 (*)

② 避難場所

(大きな公園、広場など)

☆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

お近くの小・中学校、都立高校などが指定されています。『いざ大地震に備えて』(*)を参照してください

自宅へ戻る、在宅避難

私が行く避難所は？

③ 歌舞伎町小学校 (*)

③ 避難所

(小・中学校など)

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。

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。

(*) 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

家族や親せき、知人(支援者など)と話し合っ、災害時の連絡方法や集合場所など約束ごとを記入します

◇「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： **〇〇〇 - ×××× - ▽▽▽▽**

他にみんなで決めたこと：**家が大丈夫なら外には出ない。家が危険**

な場合や火災が発生したら、家族は歌舞伎町公園へ集合！

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
じたく せいかつ
自宅での生活が
また常備薬やおか

□の品目は備蓄の必需品です。■の空欄に
個々の状況に合わせて必要な品目を書き
出し、備蓄品と一緒に準備しておきましょう

びちく
備蓄しましょう。

しよくひん いんりよう そな
□食品・飲料の備え
いんりようすい ひとり にち りつとるめやす
□飲料水（1人1日3ℓ目安）
□レトルトご飯、アルファ化米など
□缶詰、レトルト食品など
■粉ミルク、シリアル
■冷凍食品

せいかつようひん そな
□生活用品の備え
きゅうきゅうばこ ふえ けいたい
□救急箱、笛、携帯ブザー
ぐんて うわば
□軍手、上履き（スリッパ、スニーカーなど）
びにールぶくろ じょうぶ
□ビニール袋（丈夫なもの）
■紙おむつ
■トイレットペーパー



ていし そな
□ライフライン停止の備え
かんい
□簡易トイレ
かんでんち
□ラジオ、乾電池
□カセットコンロ、カセットボンベ
■ブルーシート、テント、カセットガストーブ
■寝袋、ローソク、マッチ

こじん じょうきょう あ そな
□個人の状況に合わせた備え
じょうびやく じびょう くすり
□常備薬、持病の薬
□おかゆ
たいおうしよく
□アレルギー対応食
■入れ歯、入れ歯洗浄液
■補聴器・補聴器用電池

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 じゅんび 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。

きちょうひん
□貴重品
げんきん いんかん つうちょう
□現金、印鑑、通帳
けんこうほけんしやう しんさつけん
□健康保険証、診察券
くすりてちょう
□お薬手帳
■住所録
■身体障害者手帳

こもの
□小物
けいたいでんわ じゅうでんき
□携帯電話・ラジオ、充電器
かんでんち ひつきようぐ ちょう
□乾電池、筆記用具、メモ帳
ぼうさい
□防災ずきん（ヘルメット）
■懐中電灯、洗面道具、本
■耳栓・マスク・サングラス

いるい
□衣類など
したぎるい うわぎ
□下着類、上着、タオル
ぐんて うわば ぼうし
□軍手、上履き、帽子
あまぐ
□雨具
■厚手の靴下
■

しよくりようひん
□食料品など
いんりようすい
□飲料水
かいごしよく たいおう
□介護食・アレルギー対応
しよくなど
食等
■栄養剤
■ビスケット、飴

いやくひん
□医薬品
じょうびやく じびょう くすり
□常備薬、持病の薬
きゅうきゅうばこ ほうたい きずくすりなど
□救急箱（包帯、傷薬等）
■便秘薬
■ウェットティッシュ
■

や ひつじゅひん
□わが家の必需品
■紙おむつ
■入れ歯・入れ歯洗浄液
■メガネ、ルーペ、杖
■補聴器・補聴器用電池
■

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