

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 ~

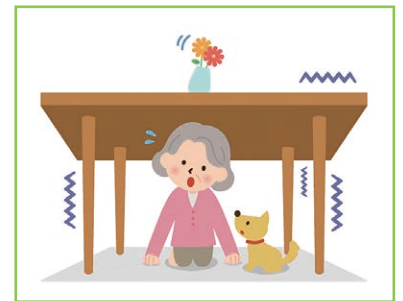


★外出中の場合

- 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	
------------------------------	-------------------	-------------	--

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)