

防災手帳

2013.03

災害伝言ダイヤル (携帯電話や公衆電話からも利用可能)

安きに居りて危うきを思う
思えばすなわち備えあり
備えあれば患いなし

こあんしき
一居安思危(孔子)ー



＜やま折り①＞

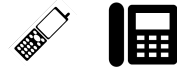


災害に備え、防災手帳を携帯しておきましょう

録音 171>>1>>□□□□□□□□□□>>伝言を録音
(被災者の固定電話の番号)

再生 171>>2>>□□□□□□□□□□>>伝言を再生
(被災者の固定電話の番号)

携帯電話の災害用伝言板



登録 トップ画面「災害用伝言板」>>「登録」>>伝言を登録

確認 トップ画面「災害用伝言板」>>
「確認」>>□□□□□□□□□□>>伝言を確認
(被災者の固定電話の番号)

③

＜やま折り③＞

もくじ

つくり方…両面に必要事項を記入し、やま折り①→②→③で完成です

自分・家族などの情報メモ	P①
緊急連絡先	②
災害伝言ダイヤル／携帯電話の災害用伝言板	③
日ごろの備え	④
地震のときは	⑦
風水害のときは／火災のときは	⑨
原子力災害への備え	⑩
家族で確認しておくこと	⑪
非常持出品チェックリスト	⑫
非常備蓄品チェックリスト	⑬
避難地図	⑭

日ごろの備え

○家族で防災について話し合う

- ・大規模な災害が発生したときに家族があわてず行動できるよう、日ごろから話し合うことが大切。
- ・避難場所、避難経路、危険箇所はどこか。(避難地図の作成)
- ・離れ離れになった場合の連絡方法、落ち合う場所はどうするか。

○非常持出品を準備する

- ・避難が必要な場合に、最低限必要なものを持ち出せるよう、リュックサック等にまとめておく。

○家庭での非常備蓄品を準備する

- ・大規模災害時には、自治体の備蓄物資や外部からの救援物資がすぐに届かない場合があるため、家庭で最低3日分の備蓄を行う。

④

＜やま折り②＞

自分の情報メモ			
ふりがな	性別 男・女	血液型	
氏名	生年月日	型	
	年 月 日 (Rh)		
職業・学校	電話番号	-	-
住所 滋賀県甲賀市			
家族などの情報メモ			
氏名	続柄	血液型	連絡先等

①

○火災に備える

- ・万一の出火に備え、住宅用火災警報器や消火器を設置し、使い方を確認しておく。また定期的な点検を心がける。



○家具等の転倒や、ものの落下を防止する

- ・大型の家具や電化製品の転倒によって怪我をしないよう、固定用金具などで転倒防止の対策をとる。
- ・重いものや硬いものは高いところに置かず、食器が棚から飛び出さないよう、扉にロックを付けるなど工夫する。

⑤

緊急連絡先



○事件・事故

警察	110	消防・救急	119
----	-----	-------	-----

○ライフライン・その他

電気	ガス
水道	電話

○かかりつけの病院・薬局



病院名	薬局名
電話番号	電話番号

②

○家屋の耐震を確認する

- ・古い木造建築物などで、耐震強度が十分でない建物は、地震の揺れによる倒壊や損壊の危険性があるため、専門家による耐震診断を受け、必要に応じて耐震補強工事を行う。
- ・ブロック塀や石垣は倒壊の恐れがないか、ベランダや看板が落下することはないかなど、家屋の内外の危険箇所について、点検を実施しておく。



⑥

地震のときは

○室内にいたら

- ・机の下などに身を隠し、頭部を保護する。
- ・火元を確認し、出口を確保する。
- ・身の安全を確保しながら、避難準備をする。
- ・家を出るときは、ガスの元栓を閉めブレーカーを落とす。



○エレベーターに乗っていたら

- ・全ての階のボタンを押し、止まった階で降りて避難する。
- ・閉じ込められたら呼び出しボタンを押し続けて助けを待つ。

○スーパーや地下街にいたら

- ・頭部を保護し、安全を確保しながら揺れのおさまりを待つ。
- ・出口に人が殺到して混乱するので、落ち着いて移動する。

⑦

家族で確認しておくこと

○緊急連絡先

集合場所	
一次避難所	
二次避難所	

○家族の落ち合う場所・安否確認の方法など



⑩

○路上にいたら

- ・頭部を保護し、頭上からの落下物や切れた電線に注意する。
- ・路上の倒壊物に気をつけ、公園などの広い場所に避難する。

○電車・バスに乗っていたら

- ・急ブレーキに注意し、手すりなどにしっかりつかまる。
- ・降車して避難する場合には係員の指示に従う。

○車を運転していたら

- ・ハザードランプを灯して徐行し、路肩に停車する。
- ・車外に避難する場合は、緊急車両の通行を妨げない場所に停車した後、鍵をつけたまま降車する。



⑧

非常持出品チェックリスト



印鑑・預金通帳	非常食・飲料水	
現金	衣類・タオル	
懐中電灯	ライター・マッチ	
ラジオ	軍手・手袋	
携帯電話	乳幼児用品	
常備薬・救急薬品	衛生用品(ティッシュ・おむつ)	
免許証・身分証明書	携帯カバン	

※必要なものは人により異なるため、家庭で相談し定期点検を。
※男性15kg女性10kgを目安に、リュックサックなどにまとめる。

⑫

風水害のときは

○台風や大雨による災害のおそれがある場合

- ・テレビやラジオ、インターネットなどで気象情報を入手する。
- ・浸水や崖崩れのおそれがある場合は早めに避難する。
- ・できるだけ外出を控える。特に増水した川に近づかない。
- ・避難の際は蓋の外れた側溝やマンホールなどに注意する。



火災のときは

○建物内で火災が発生した場合

- ・大声で「火事だ!」と叫ぶ。大きな音を鳴らし周囲に知らせる。
- ・勇気を持って初期消火。(出火から3分以内が勝負)
- ・天井に燃え移ったら速やかに避難する。
- ・避難の際はハンカチなどで口と鼻を押さえ低姿勢で。
- ・いったん逃げたら再び火の中に戻らない。



⑨

非常備蓄品チェックリスト



水 飲料水(1人1日3ℓが目安) 生活水(浴槽や洗濯機に貯水) ホリツク(給水を受けるため)	食料品 米・乾パンなど 缶詰(缶切不要)・缶詰食品 乳幼児の食料品	
燃料 卓上カセットコンロ カセットガス(1本で約2時間)	水洗いしなくてもよい食器 割り箸、紙コップ・皿 キッチン用ラップ	
毛布・寝袋・防寒着	洗面用具・日用品	
アウトドア用品	携帯トイレ・トレットペーパー	

※家族が3日間過ごすために必要な量が目安。

⑬

原子力災害への備え



○甲賀市における原子力災害の可能性

- ・福井県の原子力発電所で大規模な原子力災害が発生した場合、甲賀市も放射能の影響を受ける可能性があることを認識しておく。

○放射能に関する知識の習得

- ・放射能に関する正確な知識を身につけ「正しく恐れる」ことが大切。

○災害時に取るべき行動

- ・甲賀市に影響が及ぶまで一定の時間があるため、慌てずにテレビやラジオなどで情報収集し、行政からの指示に従い行動する。
- ・マスクで口や鼻を覆い、放射能を体内へ吸入しないようにする。
- ・外から帰ったら衣服を着替えて手や顔を水で洗い流す。
- ・「屋内退避」の指示が出たら、家の中に入り、外気を遮断する。

⑩

避難地図

＜自宅から避難所までの経路を書いてみよう＞



⑭