

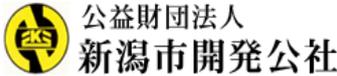
絆の手帳

～災害時に自分と家族を守るために～

事前準備：題名を青

事後対応：題名を赤で表記。

平成 年 月



災害初動時4大原則

- 火災を出さない
- 被害を拡大させない
- 自らの命、家族の命は自ら、家族が守る
- 自らの地域の安全のために協力し合う

私の情報

(ふりがな) 名前

住所

生年月日 年 月 日

勤務先

緊急電話番号
①
②
③

私の医療情報

今、治療中の病気

現在服用している薬剤

通院している病院名

通院している病院電話番号

血液型

家族避難場所・連絡先

避難所名:
電話番号:

避難所名:
電話番号:

避難所名:
電話番号:

避難所名:
電話番号:

所属・上司・同僚の連絡先

公益財団法人新潟市開発公社
電話番号: 025-234-2634

所属名:
電話番号:

直属上司:
電話番号:

同僚:
電話番号:

日頃からの行動

- ◆最低でも3日間分、できれば2週間分の飲水、食料、電池の備蓄
- ◆地域の一時避難場所・ルートの確認
- ◆地震で倒れるようなもの、燃えやすいものを放置していないか確認
- ◆避難用簡易呼吸防護具の備蓄を考慮

家庭内で備蓄するもの

- ◆携帯用飲料水◆食品(アルファ米、カップ麺、ビスケット、チョコレート、缶詰等)◆ヘルメット、防災ずきん◆軍手◆懐中電灯◆衣類(セーター、ジャンパー類)◆下着◆毛布◆携帯ラジオ、予備電池◆マッチ、ろうそく◆使い捨てカイロ◆ウエットティッシュ◆筆記用具

非常持ち出し品

- ◆貴重品(通帳、印鑑、現金等)◆運転免許証、パスポートなどの身分証明書類◆携帯用飲料水(3リットル×3日分)◆ご飯(4~5食分)◆ビスケット(1~2箱)◆板チョコ(2~3枚)◆缶詰(2~3缶)◆下着(2~3着)◆衣類(スエット上下、セーター、フリース等)

災害が発生したら

- 地震発生直後は、慌てずにまず身の安全を守り、火気使用時には火を消し、電気コンセントを抜き、出口を確保する。
- 津波が発生した場合、高台又は10m以上の鉄筋、3階以上の建物に避難。
- 火災が発生した場合、消火器等で初期消火を行い、119番通報
- 所属・上司等に安否の連絡を行い、余裕があれば周囲の被災状況を**METHANE**にそって報告
- 自分と家族の安全を確保したら、余裕ある限り、救助活動。

家族との連絡第1順位 (災害用伝言板①)

- サービスの開始
震度6弱以上の地震等の災害が発生すると「災害用伝言板」が追加される。
【ドコモ】iモード
「iMenu」⇒「災害用伝言板」
【au】Ezweb
「トップメニュー」⇒「災害用伝言板」
【SoftBank】Yahoo!ケータイ
「トップメニュー」⇒「災害用伝言板」
【WILLCOM】H LINK
「トップメニュー」⇒「災害用伝言板」
スマートフォン、iPhone
…アプリ等を利用(要事前確認)

家族との連絡第1順位 (災害用伝言板②)

- メッセージの登録内容
「無事です」「被害があります」「自宅に居ます」「避難所に居ます」の中から選択。その他、全角100文字以内のコメント登録可能。
- メッセージ登録可能件数
10件/1電話番号(可能件数を超えるメッセージは古いものから順次上書きされる) SoftBankは80件
- メッセージの確認
「災害用伝言板」から、安否情報を確認したい人の携帯番号を入力し、メッセージを確認する。
※毎月1・15日は各社が訓練に開放。

家族との連絡第2順位 (災害用伝言ダイヤル)

- ①⑦①をダイヤル
【音声ガイド】
①⇒録音 ②⇒再生
【音声ガイド】
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する。
【音声ガイド】
①#
【音声ガイド】
録音・再生(録音30秒以内)
②#
【音声ガイド】
事前に下記を見ておくこと
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>
※毎月1・15日は各社が訓練に開放。

災害時報告の仕方

METHANE(メタン)報告法

- M: my call-sign
(自分の所属と名前)
E: exact location
(自分がいる正確な場所)
T: type of incident
(どんな災害がおきているのか)
H: hazards present
(その場所に危険があるのか)
A: access to site
(その場所までのアクセス)
N: number and severity of casualties
(被災者の数と重症度)
E: emergency service present and required
(現在の対応状況、必要な人・物)

武力攻撃・テロが発生したら

- 国民保護法により武力攻撃やテロの際には、市町村から防災行政無線のサイレンを使用して警報が発令される。
- 屋内にいる場合
・ドアや窓を全部閉める。
・ガス、水道、換気扇を止める。
・ドア、壁、窓ガラスから離れる。
 - 屋外にいる場合
・近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難。
・車を運転中の場合は、道路外の場所に停車させる。やむを得ず道路において避難する際は左側端に沿ってキーをつけたまま駐車。

災害発生時にかかり易い電話の順番

- 公衆電話(停電時はテレカは使えないので10円玉を用意)
- PHS
- 一般の電話
- 携帯電話
災害時は電話がかかりにくいのはあたりまえ。電話、安否確認システム、Eメール、H/P 掲示板等の複数手段であきらめずに連絡する。

MEMO