



連絡帳

私のこと

名前

生

電話

メール

連絡をとりたい人

名前

続柄

電話

メール

名前

続柄

電話

メール

名前

続柄

電話

メール

名前

続柄

電話

メール

名前

続柄

電話

メール

名前

続柄

電話

メール

名前

続柄

電話

メール

名前

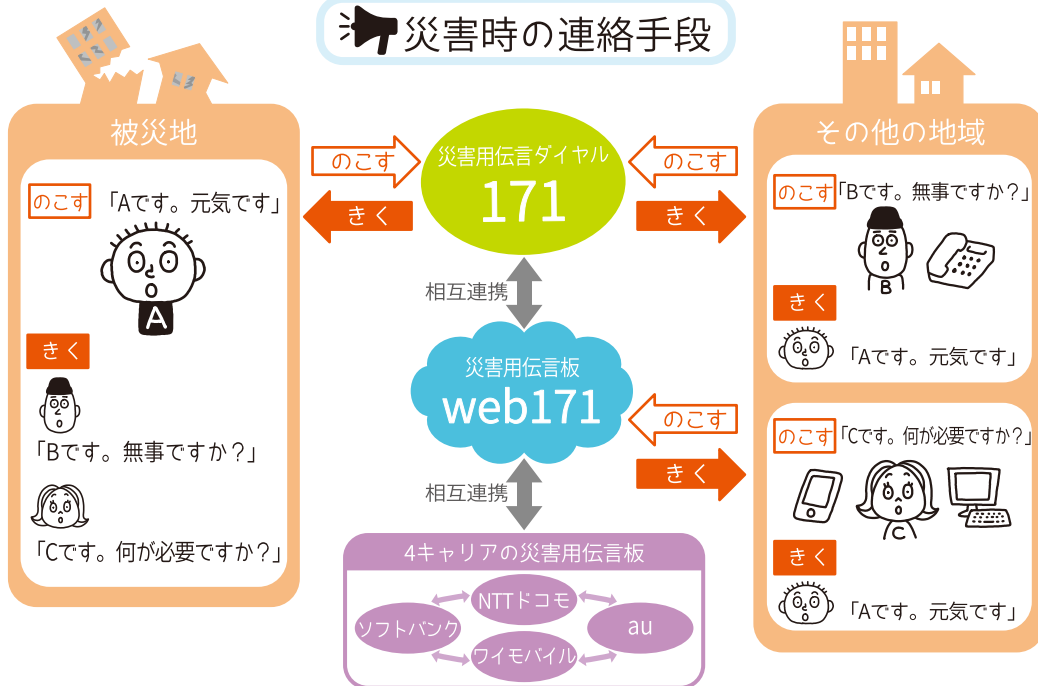
続柄

電話

メール

メモ

災害時の連絡手段



災害用伝言ダイヤル(171)

伝言の録音	伝言の再生
「171」をダイヤル	「171」をダイヤル
録音は「1」	再生は「2」
被災地の電話番号を入力	被災地の電話番号を入力
続けて「1」を入力	「1」で開始
メッセージを録音	繰り返し再生は「8」 次の伝言の再生は「9」
「9」で終了	再生後のメッセージの録音は「3」

災害用伝言板(web171)

事前設定で通知機能や対象者限定可能

ネットで「web171」にアクセス
電話番号入力
伝言を登録/確認

4キャリアの災害用伝言板

NTTドコモ / au
ソフトバンク / ワイモバイル

各携帯電話の専用アプリやメニューから

登録 被災地内の携帯からのみ可能
状態を選択 / コメント入力
確認 全国 / PCからも可能
確認したい方の電話番号入力し検索

171のシステムは文章や絵だけだとわかりづらいのですが、体験するとシンプルです!!
ぜひ、みんなで**事前に練習**しておくことをおすすめします!!!



- 利用体験日
- ・毎月1・15日
 - ・「防災週間」8月30～9月5日
 - ・正月三が日(1月1～3日)
 - ・「防災とボランティア週間」1月15～21日

キーとなる電話番号を予め1つに決めておく
と安否確認がスムーズです

Tel:



参考リスト

必要なものをご準備ください

※書類は全てコピーを推奨します
安心手帳ファイルに入れて保管してください
保管には充分にお気を付けてください

本人確認のための身分証明

- 運転免許証 or パスポート 顔写真付きで本人確認がスムーズ
- マイナンバーカード 証明書等の交付が簡単
健康保険証としても使える(2021.3から予定)

あると良いもの

- 健康保険証 診断に必要
- 現金 公衆電話用に10円玉があると良い
- 家族写真 はぐれた時の確認用
- 家の権利書 / 賃貸契約書
- 年金手帳 / お薬手帳 / 母子手帳 など

各種保険証券と連絡先

- 火災保険 ID:
パス:
- 地震保険 ID:
パス:
- 住宅保険 ID:
パス:
- 医療保険 ID:
パス:

預貯金通帳番号

- 金融機関名 番号
- 金融機関名 番号
- 金融機関名 番号

クレジットカード会社連絡先(カード裏面の電話番号)携帯にも登録しておくが良い

- カード名 番号
- カード名 番号
- カード名 番号

📢 日々の備え

連絡方法や避難場所の確認(連絡帳参照)

連絡帳を記入し携帯する
 家族で連絡方法や避難場所・帰宅経路を確認する
 災害用伝言サービスの利用方法を確認する

飲料水・食料は3日分を確保

災害発生後から最初の3日間を乗り切ることが大切
 飲みものは 大人1人あたり1日3ℓが目安
 最低でも3日分・可能であれば1週間分程度

📢 地震が起きたら!!

地震発生!

- 1 丈夫なテーブルの下や物が落ちてこない空間に身を寄せる
- 2 火元を確認し靴をはき非常持出品を持つ



ここから
余震に注意して行動

揺れがおさまったら

- 3 隣近所の安全を確認・声かけをする
- 4 ラジオなどで情報を確認する
 - ・デマに惑わされない
 - ・電話はなるべく使わない(回線の混雑やネットワーク障害を避ける為)
 - ・機内モードでバッテリーの消費を抑えられる

自宅にいる時

料理中-----すぐ火を消す
 トイレ中---飛び出さずドアを開ける
 就寝中-----家具が倒れてこない所に身を伏せる
 ※マンションの人は避難はしごなどでベランダから脱出
 エレベーターは使わない



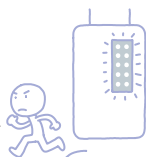
地下街にいる時

柱などに身を寄せ揺れがおさまるのを待つ
 もし煙が発生したらハンカチで鼻口を覆い体を低くする
 ※地下街は60mおきに出口がある



エレベーターの中にいる時

全ての階のボタンを押し停止したら外に出る。もし閉じ込められたらインターホンで連絡をとり救出を待つ。



劇場や映画館にいる時

座席の間にうずくまり手荷物などで頭を守る。出口に殺到せず係員の指示に従う。



デパートやスーパーにいる時

商品の落下・ガラスの破片に注意し手荷物などで頭を守る。出口に殺到せず店員の指示に従う。



🔍 消火器の使い方

- 1 安全ピンに指をかけピンを引き抜く
- 2 ホースを外しノズルを火元に向ける
- 3 レバーを強く握り火元に向けて噴射する

📢 応急手当のポイント

倒れている人がいたら

- 1 周囲の安全を確認する
- 2 反応の有無を確認する
(呼びかけ・手足が動いているか・意識があるか)
- 3 反応が無い場合は周囲の人に119番通報とAEDの手配を依頼する
- 4 出血していたらすぐに圧迫止血する(右記参照)
- 5 普段通りの呼吸の有無を確認10秒以内で呼吸が無い場合右記(人工呼吸)の処置をする

胸骨圧迫

平らな床に仰向けに寝かせ胸の真ん中を目安に約5cm沈むように圧迫する

人工呼吸

あごを上げて気道を確保する鼻をつまみ1秒かけて息を吹き込むその際に胸が持ち上がることを確認する
 ※胸骨圧迫30回に対して人工呼吸2回で1セットこれを繰り返す

骨折

傷口が開いていない場合は添え木(段ボール/雑誌/傘など)を当てて固定する出血や傷口が開いている場合は止血・ガーゼを当て包帯などを巻いてから添え木を当てる

圧迫止血

出血している部分にガーゼやタオルを当てその上から手のひらで圧迫する。感染症を防ぐためビニールなどで手を覆うのが望ましいこの際 傷口は心臓よりも高い位置にする

やけど

すぐに流水で冷やす(水圧をかけないよう注意)衣類の上からやけどをしたら脱がさずそのまま冷やす水ぶくれば破らないその後ガーゼなどで患部を保護し医療機関へ

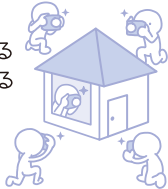
水害にあったら...

1.被害状況を写真に撮る

罹災証明書を取得するときに役立ちます
また 保険金の請求にも必要です

- ・家の外をなるべく4方向から撮る
- ・浸水した深さが分かるように撮る
- ・室内の被害状況も撮る

※ご自身が必要と思う3倍の枚数を
撮影しておくことをおすすめします



2.施工会社・大家・保険会社に連絡

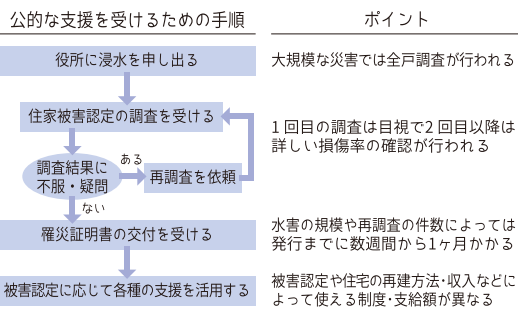
- ・家の施工会社や大家に家が浸水したこと・浸水のおおよその深さを伝える
- ・火災保険や共催に加入しているときは担当者にも連絡する

※どの火災保険に入っているか不明な時は下記へ問い合わせましょう

自然災害損保契約照会センター (一般社団法人 日本損害保険協会内)
電話：0120-501331(無料) 土日祝・年末年始をのぞく9:15~17:00

3.罹災証明書の発行を受ける

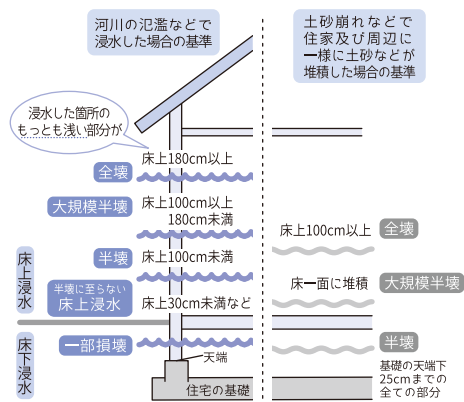
罹災証明書は後で公的な支援を受ける際に必要になります



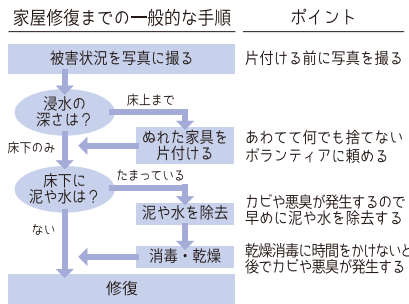
受けられる支援制度

- ・住宅の応急修理制度・被災者生活再建支援金
- ・都道府県や市町村独自の見舞金制度・義援金

被害認定の目安(木造の戸建住宅)



4.ぬれてしまった物の片付け・床下の掃除・泥の除去・乾燥

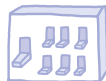


- ・片付けは疲れないようゆっくり慌てないで
上下水道・電気やガスが復旧していないと片付けが思うようにできません
- ・作業の後には手指を消毒
水害後は砂やほこりが舞っています
マスク・ゴム手袋を身につけてまめにうがい・消毒をしましょう
- ・ゴミ捨てるのルールは普段と異なる
ルールは市町村のチラシや災害FMで伝えられます
袋の種類や捨てる場所など正しい情報を得ましょう
- ・カビを防ぎとにかく乾燥
床・壁・天井などに消毒用エタノールでスプレーし雑巾で拭き取る
しっかり乾燥させるには最低1ヶ月ほどかかる



5.復旧の前に確認すること

- ・電気(ブレーカー)
水害の後にブレーカーが落ちていたらどこかで漏電しているかもしれないので電力会社に相談する
避難などで家を離れる時はブレーカーを切っておく



- ・水
復旧後は水が汚れている場合があるのでしばらく流す



- ・ガス
元の位置から動いてしまったプロパンガスのボンベは復旧をする前にガス業者に点検を依頼する



- × 再利用が難しい物
畳・じゅうたん・布団・木製の棚(合板)

- △ 使えるかもしれない物
ふすま・障子・エアコン室外機・トイレ・風呂釜・食器類

- ・自動車
絶対にエンジンをかけず修理工場に連絡する
暫く乗らない時は車検証とナンバーを外しておく(盗難防止)
- ・携帯電話・スマートフォン
電源を入れずに電池・SIMカード・SDカードを外し保管する
泥水につかった場合は防水型でも一度電源を切って乾燥させる
- ・現金・通帳など
汚れた現金は一定の条件のもと新しいお金に換えてもらうことができる
災害の後は通帳や印鑑が無くてても便宜的に支払いに応じてくれることがあるので金融機関に相談する