防災カード

あきる野市
地域防災課

グラッときたら…

身の安全
机・テーブルの下など、物が落ちてこない、動いてこない場所に入る

出口確認
ドアや窓を開ける

火の始末
ガスの元栓・電熱器具
出火したら初期消火
無理に火に近づいて消すのは危険
（１１９番通報する）

正確情報
テレビ・ラジオ
インターネット
携帯電話・防災無線等複数手段

＊安全を確かめ
＊状況に応じて
避　　難 ⇒ ②へ

＊家族・近所
＊勤務先
安否確認 ⇒ ③⑤⑥へ

みんなで協力して
救出・救護

勤務先、
外出先では
帰宅判断 ⇒ ⑦⑧へ

＊行動は　あわてず、確実に！
＊家屋・塀・ガラス・落下物・崖崩等に注意

【平成 24 年 4 月作成】

② 避 難 方 法

**********　どこに逃げるか　**********

①いったん様子を見る　⇒　一時避難（集合）場所
地震に伴う火災が発生した場合は、近くの避難場所（公園・空地・学校等）に避難して様子を見る。

②多くの火災が発生　⇒　避難場所
火災が燃え広がった場合には、火煙やふく射熱から身を守るため、市が指定する避難場所等に避難する。

③家が倒壊、焼失したとき　⇒　避難所
戻る家がなくなった場合は、市が指定する避難所に行き、行政や自主防災組織の指示に従う。

********　どうやって逃げるか　********

①避難前に、電気・ガス・水道の元栓を閉め、戸締りを !!

②状況に応じて避難
火災拡大や建物倒壊がなければ、出火防止や初期消火に努める。避難は運動靴等を履いて、広い道路で、塀等の少ない道を歩く。
持ち出し品は、平常時に家族と相談し、両手がふさがらないようなリュックなどにまとめ、持出ししやすい場所に置く。

③風下は避け、群集に惑わされない
駅等の群集が殺到する場所はかえって危険と心得る。

③ 安 否 確 認 方 法

かかりやすい電話

公衆電話
停電時にはテレホンカードが使えなくなるため、１０円玉を用意しておくこと

※災害時、携帯電話や固定電話はかかりにくくなる
電話、安否確認システム、Ｅメール、ホームページ掲示板等の複数の手段であきらめずに連絡を！！

情報収集　市内で受信できる放送局

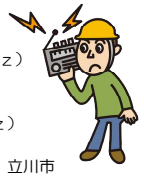
1　携帯電話　＋　テレビ放送：ワンセグ放送
2　携帯ラジオ

AM
- ○　NHKラジオ第１放送（５９４Khz）
- ○　NHKラジオ第２放送（６９３Khz）
- ○　ＴＢＳラジオ（９５４Khz）
- ○　文化放送（１１３４Khz）
- ○　ニッポン放送（１２４２Khz）

FM
- ○　Ｉｎｔｅｒ　ＦＭ（７６．１Mhz）
- ○　エフエム東京（８０．０Mhz）
- ○　Ｊ―WAVE（８１．３Mhz）
- ○　NHKＦＭ東京（８２．５Mhz）

コミュニティFM
- ○　ＦＭたちかわ（８４．４Mhz）立川市

この他にも多くの局がある



④ 身 分 証 明

【個人データ】　※個人情報のため、取り扱いに注意！

ふりがな 氏　名			
血 液 型	(RH　　) A・B・AB・O	性別	男 ・ 女
生年月日	西暦　　年　　月　　日（　　歳）		
連絡先　自宅	住所		
	TEL.		
連絡先　家族			
連絡先　勤め先	住所		
	TEL.		
通院医療機関 疾病名等			

【 緊急連絡[保護者・親戚・知人等] 】

氏名		TEL.	
氏名		TEL.	
氏名		TEL.	

【 避難先［場所・連絡方法］】

避難先		

⑤ 家 族 と の 連 絡 方 法

災害用伝言ダイヤル171

固定電話や携帯電話の電話番号宛に安否情報（伝言）を音声で録音し、全国からその音声を確認することができる。

1．１７１ をダイヤル
2．ガイダンスに従って、録音の場合は １ を、再生の場合は ２ をダイヤル
（暗証番号を付けて録音・再生を行うことも可能）
3．ガイダンスに従って、連絡をとりたい方の電話番号をダイヤル
（03 等の市外局番で始まる電話番号の場合、市外局番からダイヤルする）
4．伝言を録音・再生することができる

事前に下記ホームページを見ておくこと
http://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171

平常時にリハーサルを

携帯電話の伝言板体験

毎月１日・１５日、正月三が日、防災週間（９月）、防災とボランティア週間（１月）に操作の体験が可能

携帯各社のホームページ等で内容の確認を！！

⑥ 災害用伝言板利用方法

災害用伝言板（web171）

スマートフォン等から固定電話や携帯電話の電話番号を入力して安否情報（伝言）の登録、確認を行うことができる。

1．https://www.web171.jp/　へアクセス
2．連絡をとりたい方の電話番号を入力
3．伝言を登録・確認

災害用伝言板

携帯電話で、被災地の方が伝言を文字によって登録し、電話番号をもとにして全国から伝言を確認できる。
（スマートフォンでの利用方法は各社のページで確認）

【伝言の登録方法】
1．携帯電話で災害用伝言板にアクセス
（災害時は各社の公式サイトのトップ画面に災害用伝言板の案内が表示される）
2．「災害用伝言板」の中の「登録」を選択
3．現在の状態について「無事です。」等の選択肢から選び、任意で 100 文字以内のコメントを入力
4．「登録」を押す

【伝言の確認方法】
1．災害用伝言板にアクセス
NTT ドコモ　http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi
KDDI（au）　http://dengon.ezweb.ne.jp/
ｿﾌﾄﾊﾞﾝｸ・ﾜｲﾓﾊﾞｲﾙ　http://dengon.softbank.ne.jp/
2．「災害用伝言板」の中の「確認」を選択
3．安否を確認したい方の電話番号を入力し「検索」を押す
4．伝言一覧が表示されるので、詳細を確認したい伝言を選択

⑦ 帰宅方法《準備編》

帰宅準備

①勤務先・通学先　～　自宅のルートを決めよう　～
歩道のある道や、多数の帰宅者が通行できる道を選ぶ

②１日２０ｋｍが徒歩の限界。近い目標を決める
＊革靴１０ｋｍ、スニーカーでも２０ｋｍが限界。
親戚や公共施設、コンビニ、ガソリンスタンドなど、中継点を定める
＊離れた鉄道駅の運行情報が確認できたら、その場所を目指すことも考える
＊日没までに歩ける地点を定める（滞在できる場所を確認）

必 需 品

③必要なものを備えよう
携帯ラジオや地図、菓子やペットボトル飲料、ティッシュペーパー等を持つ

⑧ 帰宅方法《実践編》

電気や水道等のライフラインが使えない中で帰宅行動をとる時は、様々な危険が伴うものと覚悟する。
火災やガラス、看板などの落下物にも注意しよう！

帰宅

安全に帰宅するには…
＊歩いてみると道中はかなり長い。
下記の「安全帰宅の１０か条」をしっかり頭に入れておく

［安全帰宅の１０か条］
1　あわてず騒がず状況判断（火災や風向きも）
2　風評に惑わされず正確情報（携帯ラジオで）
3　余裕の行動計画（夜間は危険と心得よ）
4　広い道路の中側を歩く（塀や細い道は避ける）
5　短距離の目標の積み重ね
6　季節に応じた冷暖房準備（携帯カイロやタオル）
7　スニーカーや履きなれた柔らかい靴で
8　机の中のお菓子は簡易食料となる
9　家族と安否を確認（災害伝言など）
10　声を掛け合い、助け合おう

公共交通機関や自家用車の中で被災したとき

＊公共交通機関で被災した時は、係員の支持に従い、身勝手な行動は起こさない
＊自家用車は、安全に停車してエンジンを止めて、キーは付けたまま避難する

このカードは（社）日本技術士会近畿支部のご協力で作成しています。