

防災カード

〇〇株式会社 ・ 〇〇自主防災会

■大地震が発生！・・・まずは

身を守る ↓
火の始末 ↓
出口確保 ↓
情報収集 ↓
避難 ↓
安否確認

・机やテーブルの下に入る
 落ちる・倒れる物と離れる
 ・火を消す
 (揺れが収まり次第)
 ・部屋や玄関のドアをあける
 (あわてて外には出ない)
 ・テレビ・ラジオ・携帯電話
 等で情報を集める
 ・ブレーカを落とし、安全を確保
 しつつ屋外や避難場所へ
 ・家族・勤務先・近所
 伝言ダイヤル等を利用

◆実際の大地震では、揺れている間ほとんど何もできませんので、普段からの家具固定・ガラス飛散防止などの減災対策が重要です。

■自宅で大地震発生！・・

■机の下などで、頭と手足を守る
 ・倒れるものやガラスから離れる
揺れがおさまったら
 割れたガラス等、足元に注意して
 ■火を消す(揺れが収まり次第)
 ■避難経路を確保
 ・部屋や玄関のドアをあける
 ■周囲のものが倒れたり落ちてくる
 恐れがない場合は建物内で待機し
 情報収集(テレビ・ラジオ・携帯)
避難
 ■安全を確保しながら屋外へ出る
 ・ブレーカを落としてから出る
 ・エレベーターは使わず、倒れ易いブ
 ロック塀等を避け、予定の避難所へ
安否確認
 ■家族、会社に連絡する
 ・携帯メール、LINE、SNSなど電話
 以外の手段で状況を発信
 ・連絡がつかない場合は災害伝言ダイ
 ヤルを利用したり、遠隔地の親戚を
 介して連絡を取り合う(＝三角通信)

■職場で大地震発生！・・

■倒れてくるもの、落ちてくるもの、
 ガラスの破片から、まず身を守る。

その他、あなたの職場にあわせて
 ここを書き換えアレンジしてください！

職場は事務所、工事現場、工場、商店、
 大規模店舗、学校、役所など様々な環境
 があり、それぞれに必要な動きや、対策、
 避難行動は大きく違います。

その後に助けられる側ではなく、助ける
 側に回るためにも、まず誰も死なない、
 けがをしないように動き、その後は、
 それぞれの職場にあったそれぞれの対
 応を、このカードに記述してください。

■車両で大地震発生！・・

■ハザードランプをつけ、周りの車の
 流れに沿って速度を落として停車
 (電柱等が倒れてこないか注意)

揺れがおさまったら

■邪魔にならない場所に移動
 ■エンジンを切りサイドブレーキをひく
 →キーはさしたまま車検証を持つ
 →連絡先を書いてダッシュボードに
 ■徒歩で避難
 車では絶対避難しない(二輪はOK)

◆シガーソケットから携帯充電でき
 るアダプターを車に載せておけば、
 車が貴重な携帯充電用発電機になり
 ます。
 ◆普段から車のガソリンは半分に
 なったら満タン給油を。

■エレベーターで大地震が・・

■すぐにすべての階のボタンを押す
 どこかの階に着いたら、すぐに
 エレベーターから降りる

■緊急時用個人記録/情報

災害で救助された際、救援者に必要
 な情報を提供するための記録です

記入日:

氏 名:

住 所:

自宅tel:

携帯tel:

勤務先:

// 住所:

// tel:

生年月日:

性別: 血液型: (Rh)

疾病・アレルギー・常備薬等(用法、用量)

■緊急連絡先

続柄 氏 名 電話(携帯)

-
-
-
-
-
-
-

■三角通信(遠隔地)連絡先

県.氏名 電話

県.氏名 電話

■避難場所(事前に相談)

【家族との待ち合わせ場所】

-
-
-

【職場の避難場所】

-
-

【よく行く場所に近い避難場所】

-
-

■地震の後津波警報が出たら <東海・東南海大地震を想定>

■地震→まず海や川から離れて！
 TV・ラジオ・携帯で津波情報を
 調べ、警報がでたらすぐ避難！

■あなたの暮らす地域への
 津波の到達時間は約何分？

約 分 高さ: m

■家や職場や学校の標高は？

場所: 標高: m

場所: 標高: m

場所: 標高: m

■避難する場所への距離は？

一般人の歩く速度 昼:44m/分 夜:35m

高齢者はその2倍かかる！階段はさらに・・・

■津波からの避難場所

場所: 標高: m

場所: 標高: m

■火災発生時の行動

■消防も警察も大震災時には
 全く手が足りず通報を受けても
 対応はほとんどできないと
 考えるべき。

◆屋内の火災ではまず初期消火。
 炎が天井に達したら消火不能
 すぐに逃げること。

◆屋外の火災でも、まずは初期
 消火。ただし炎が人の背たけ
 を超えるようなら消火は無理。
 すぐに逃げること。

■災害伝言ダイヤルで安否連絡

【伝言を録音するとき】

「#171」→「1」あとは案内に従う

【伝言を聞くとき】

「#171」→「2」あとは案内に従う

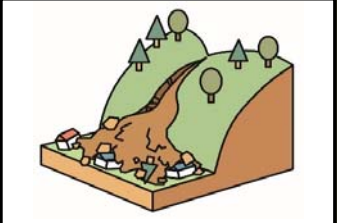
電話番号をキーワードに使うので
 自宅や携帯かなど決めておく

.

■大雨・洪水警戒レベルと行動		
■大雨警報や氾濫(注意、警戒、危険、発生)情報を聞いて取るべき行動		
■非難は履き慣れた運動靴で！ (長靴は水が入って重くなり危険)		
警戒レベル	避難情報	住民がとるべき行動
警戒レベル 5	緊急安全確保	命の危険 直ちに安全確保！
~~~~~<警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難！>~~~~~		
警戒レベル 4	避難指示	危険な場所から <b>全員</b> 避難
警戒レベル 3	高齢者等避難	危険な場所から <b>高齢者等</b> 避難
警戒レベル 2	大雨・洪水・高潮注意報	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認
警戒レベル 1	早期注意報	防災気象情報などの最新情報に注意するなど、災害への心構えを高める
「避難勧告」は廃止され「避難指示」に統一されました		

■土砂災害の気配を知る！  
長雨、豪雨から>土石流

<泥水と土砂が速く流れる>  
長雨や集中豪雨で岩や土砂が水と一緒にとなって一気に流れる



●ゴーツという山鳴りがする。  
●急に川が濁って流木などが流れに混ざり始める。  
●土臭いにおいがする。  
●雨が降り続けているのに川の水位が下がる。(上流でせき止められて溜まっている。)

■車に備える防災グッズ

<必ず積んで時々点検>

- 飲料水と非常食
- シガーソケットコンセント(充電器)
- 携帯電話・スマホケーブル
- 常用薬
- ラジオ付き懐中電灯+乾電池
- 緊急脱出(専用)ハンマー
- ダクトテープまたは布ガムテープ
- 毛布・タオル □軍手
- マスク □体温計 □除菌液
- 予備のメガネ、スニーカー

<できれば積んでおく>

- 現金・小銭 □ライターまたはマッチ
- ビニール袋 □厚手のゴム手袋
- ティッシュペーパー□ウェットティッシュ
- 箸 □ナイフ □スプーン
- 紙(またはプラスチック)皿・コップ
- 簡易トイレ □紙おむつ □生理用品
- 携帯用給水タンク □新聞紙
- 消毒液とガーゼ □ばんそうこう
- 衣類・下着 □防寒着 □雨具

■災害発生時の食事

<最初の一週間を乗り切るために>

■1～3日目

- 冷蔵庫・冷凍室にある物を食べる
- 早く傷みが出るものから食べる
- 停電時はクーラーボックスを活用

■4～7日目

- 常温で備蓄した食料を食べる
- 日持ちする非常食を食べる
- 食べ慣れたインスタント食品

■節水クッキング

- 食器にラップをかけて洗いを節約
- ラップやホイルの上で調理して節水
- キッチンバサミで空中調理
- ウェットティッシュで一拭き洗浄
- 紙コップ、紙皿、新聞紙+ラップで使い捨て食器
- ポリ袋を手にかぶせて節水調理

■災害に備えて…(1)

★車のガソリンは極力満タン  
・半分になる前に必ず満タンに。  
災害経験者必奨の対策!!

★水・食料の備蓄(1週間分)  
・飲料水は1人1日2リットル  
・風呂の水は抜かない(トイレ用)

★家族の集合場所は普段から必ず確認しておく！

★非常持ち出し袋等は、  
持出し易い玄関などに！

★携帯の充電方法の確保  
・停電が続いた場合でも、携帯を充電する方法を準備しておく！

★蓑やメガネは自宅以外にも  
・車の中や職場等に予備を！

■災害に備えて…(2)

★家具類は固定する  
・震度7では家具が飛んでくるので突っ張り棒等で固定！  
・避難路となる出入り口付近には家具や大型家電を置かない！

★窓のカーテンは閉めて寝る  
・ガラスの割れ→飛散を防止  
・本来は飛散防止フィルムが理想

★懐中電灯は何箇所かに置く  
・夜中に家のどこで被災しても懐中電灯に手が届くように！

★枕元にはスニーカー  
・足裏をガラス等で切ると避難生活や災害復旧が困難に！

★ハザードマップはダウンロードして携帯に入れておく！

■災害情報検索キーワード

●愛媛の災害速報  
「えひめ force」

●気象庁防災情報  
「気象庁 防災」

●愛媛の河川・砂防情報  
「愛媛 河川 監視」

●津波情報(NHK)  
「NHK 津波情報」

●道路情報(四国地方整備局)  
「四国 道路情報」

●防災情報・ハザードマップ  
「防災マップ ○○市」

●AED設置場所  
「日本全国AEDマップ」

■悲しくても写真を撮っておく

■片付けに入る前に、まず被災状況の写真を撮る。罹災証明、保険の査定、税金の控除等で必要

■外側、室内、あらゆる角度から

■浸水の場合は、床上何cmか？ものさしになるものを添えればベスト

■レシートは何でも取っておく

■応急処置に使ったもののレシート、業者に払った費用の領収書など

■後から公的支援が受けられる場合があり、その時に必要

■電気・水道・電話といった公共料金の領収書は居住の証明になる

■保険会社への連絡

■被災したことを連絡しておく

■保険会社が分からない場合は、日本損害保険協会「自然災害等損保契約照会センター」(フリーダイヤル0120-501331)に問い合わせ