

公益社団法人 日本技術士会 防災カード (首都圏版)



■行動は、あわてず、確実に!

■家屋倒壊、落下物、津波、火災等に注意!

2.状況別の安全行動

自宅・職場・学校 机・テーブルの下等で安全確保。所属組織の規則・指示に従い冷静に行動。

ビルの中 非常口を確認し、階段から避難。エレベーターは使わない。

エレベーターの中 行先階のボタンをすべて押し、最初に停止した階で降りる。閉じ込められたらインターフォンで通報。

デパート・劇場等 ショーケースや大型で重量のある商品等から離れる。非常口を確認し、落下物に注意して、指示に従い、冷静に行動。

街の中 頭を鞆等で保護。空地・公園等に避難。自動販売機、壁・塀ぎわ等に近づかない。

地下街 煙が出たら、濡れたハンカチを口に当て、低い姿勢で煙を吸込まないように避難。

電車等公共交通機関 つり革、手すり等につかまる。乗務員の指示に従い、冷静に行動。

自動車運転中 通行妨害を避けて停車。エンジンを止め、キーは車内に、ロックせず避難。

海岸付近 津波を避けるため、海岸を離れ、河川、低地を避けて高台に避難。

3.情報収集と連絡手段

■情報収集 複数手段で確実な情報を

公共機関の情報を重点に。デマに注意。

●携帯ラジオ (AM/FM)

NHK(594kHz)、ニッポン放送(1242kHz):安否情報

●TV、携帯電話のワンセグ (DTV) 放送

ワンセグ付きの携帯電話やスマホは、停電、通信混雑時でも、TV 視聴可能。

●携帯電話・スマートフォン (スマホ)

●PC (パソコン) [インターネット]

●防災無線、コミュニティ FM 等、地域の放送

■かかり易い電話の順番

かかり易い

①特設公衆電話 (無料:避難所等に設置)

②公衆電話 (テレホンカードは使えない)

③固定電話・携帯電話 (局地的災害)

④IP 電話 (停電時は使えない)

かかり難い

■複数の連絡手段を 平常時から準備!

大規模災害時には、電話は発信制限される。①災害用伝言ダイヤル 171、②災害用伝言板 Web171、

③Eメール、④SNS (Social Networking Service)、

⑤Web サイト掲示板、⑥アマチュア無線等

4.避難の判断と方法

■どこに逃げるか

●一時避難場所 ⇒火災発生時等、近くの一時避難場所 (公園、空地、学校等) に避難。

●広域避難場所 ⇒火災等が拡大した場合、自治体等が指定した広域避難場所に避難。

●避難所 ⇒自宅・職場等が被災し滞在不能になった場合、小中学校等に開設される避難所に避難。自治体や自主防災組織の指示に従う。

●津波避難場所・津波避難ビル等 ⇒津波浸水予想地域で、住民等が緊急避難・退避するための場所・施設。



■いつ・どうやって逃げるか

●すぐに避難すべき状況

①避難勧告がある時、②地域 (自治会等) が危険と判断した時、③火災拡大・家屋倒壊・崖等の崩落・土石流・洪水氾濫等の危険が予想される時

●避難前に電気・ガスの元栓、戸締りを!

●避難時の注意

①運動靴等を履いて、②広く、塀等の少ない道を、③風下を避けて歩く。④日頃から最小限の持出品 **P12** を準備しておく。⑤駅等の群集が殺到する場所は、かえって危険と心得る。

5.災害用伝言ダイヤル 【171】

■災害用伝言ダイヤル (171)

【録音】 171 ⇒ 1 ⇒ 電話番号 ⇒ 録音

【再生】 171 ⇒ 2 ⇒ 電話番号 ⇒ 再生

- *電話番号: 被災地の番号を市外局番から。
被災者は自宅の番号、被災地以外者は被災地の番号を。プッシュ式は、番号後に 1# を付加。
- *録音は 30 秒以内、伝言保存期間は 48 時間。

■平常時にリハーサル・事前確認を!

- 下記 URL や携帯メニューに利用法案内!
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>
- 災害用伝言ダイヤル(171)・伝言板の体験利用
毎月 1.15 日、正月(1/1 日 00:00~3 日 23:00)、
防災週間(8/30 日 9:00~9/5 日 17:00)、防災と
ボランティア週間(1/15 日 9:00~21 日 17:00)
- 安否情報の提供される勤務先ビル・学校名は、
下記ホームページの情報リストで事前確認を!
<http://www.1242.com/bousai/otsutome>
<http://www.1242.com/bousai/gakkou>

6.災害用伝言板① 【パソコン・携帯電話・スマホ】

■いつ使えるか

【パソコン(PC)】大規模災害発生時、サービスが開始される。

【携帯電話】大規模災害発生時、トップメニューに「災害用伝言板」が表示される。

【スマートフォン(スマホ)】災害用伝言板アプリを起動。事前にアプリをダウンロードしておく。

■メッセージの登録/確認方法

【パソコン(PC)】

災害用ブロードバンド伝言板(Web171) URL
<https://www.web171.jp/>

【ドコモ(docomo)】

携帯 電話	iMenu → 災害用安否確認 → 安否の登録/確認
Android スマホ	dメニューアプリ起動 → 災害用安否確認 → 安否の登録/確認

7.災害用伝言板②

【パソコン・携帯電話・スマホ】

【Soft Bank】

携帯電話	Yahoo 携帯トップ → 災害用伝言板 → <input type="button" value="登録"/> <input type="button" value="確認"/>
Android iPhone スマホ	災害用伝言板アプリ起動 → 災害用伝言板 → <input type="button" value="登録"/> <input type="button" value="確認"/>

【au(KDDI)】

携帯電話	EZボタン → トップメニュー → 災害用伝言板 → <input type="button" value="登録"/> <input type="button" value="確認"/>
Android スマホ	au ポータル → 災害用伝言板 → <input type="button" value="登録"/> <input type="button" value="確認"/>
iPhone スマホ	au 災害用伝言板アプリ起動 → <input type="button" value="登録"/> <input type="button" value="確認"/>

【J-anpi】

安否情報まとめて検索サイト

<http://anpi.jp/>

*検索キーは名前または電話番号

8.身分証明

>個人データ

§ 氏名[ふりがな]

§ 血液型[RH...] A・B・O・AB § 性別 男・女

§ 生年月日[西暦] 年 月 日

§ アレルギー等

§ 自宅[連絡先]

.....
Tel/Email

§ 勤務先・学校等[連絡先]

.....
Tel/Email

§ 主治医・病院名

.....
Tel/Email

>緊急連絡先[保護者・親戚・知人等]

§ 氏名 Tel/Email

§ 氏名 Tel/Email

9.メモ

>緊急連絡先[保護者・親戚・知人等]続き

§ 氏名 Tel/Email

§ 氏名 Tel/Email

>避難先[場所・連絡方法等]

10.救援・救護

■**応急手当** 平常時に防災訓練等で実習を

- 人が倒れていたら、次の手順で応急手当
 - ①周囲の安全を確認し、傷病者の状態確認。
 - ②大出血があったらすぐ止血。
 - ③意識の有無を確認(肩を叩き、声をかける)。
 - ④意識が無い時は、近くの人に協力を求め、救急車(119番通報)とAEDを手配。
 - ⑤呼吸停止の時は、胸骨(左右の乳頭の真ん中)を手のひらで圧迫(5cm沈むまで、100回/分)。
 - ⑥AEDを使用。

■**AED(自動体外式除細動器)**

- 突然の心停止で倒れた人の命を救うための機器。心臓の動きを自動解析し、必要な人にもみ電気ショックを与える。



- 音声ガイドに従って操作すれば誰でも使える。呼吸停止の時は、人が胸骨圧迫や人工呼吸を行う。

■**災害時要援護者**にも配慮しよう!

11.安全帰宅方法

●帰宅には、様々な危険が伴うものと心得る。

■安全帰宅の10か条

【待機/帰宅判断】

- ①一斉帰宅の抑制が基本。むやみに移動を開始せず、状況を確認し、安全確保。
- ②落ち着いて安否確認(災害用伝言板等を活用)
- ③正確な情報に基づき、行動ルールに従って、待機/帰宅を判断(20km 超は帰宅は困難)。

【帰宅準備】 *安全帰宅準備① P12 参照

- ④夜間行動は避けて、帰宅ルート P13 を検討。

帰宅困難者一時滞在施設 P14 の利用も。

- ⑤机の中にチョコやキャラメル: 食料・飲料水
- ⑥ロッカー開けたらスニーカー: 運動靴・服装
- ⑦天候・季節に応じた冷暖準備(傘、タオル等)
- ⑧携帯ラジオ(AM/FM)・携帯電話(スマホ)・予備電池・充電器: 情報機器

【帰宅途中】

- ⑨帰宅支援ステーション P15 の活用。
- ⑩声を掛け合い、助け合おう。

●家屋倒壊、壁ぎわ、扉ぎわ、ガラス、落下物、崖崩れ、津波、火災(風向き)等、危険場所に注意!

12.安全帰宅準備①

■平常時の備え

- 作っておこう帰宅地図(職場等から自宅まで)
- 家族で作ろう行動ルール(連絡手段・集合場所)
- 定期的に歩いて帰る訓練を

■必需品

*外出時に通常携行するものは除く

- 飲料水・食料(チョコ、キャラメル、菓子等)
- 運動靴(スニーカー等)
- 雨具(傘・レインコート)
- 季節・天候に応じた冷暖準備(防寒用品等)
- 避難・帰宅地図(職場・学校から自宅まで)
- 携帯ラジオ(AM/FM)・携帯(スマホ)・予備電池
- 懐中電灯(LED)・予備電池 充電器
- 笛(ホイッスル): 助けを呼ぶ、注意を促す
- タオル・マスク・軍手: 止血・防寒・防塵・救助等
- 救急絆創膏・ティッシュ: ケガの手当・トイレなど

■あると便利なもの

*持出品に入れる

- ビニール袋・レジ袋・ゴミ袋・大判ハンカチ・ラップ・新聞紙・ロープ: 工夫次第で多用途に
- 帽子・ヘルメット: 頭部保護、防寒
- ヘッドライト(LED): 両手が自由に使える
- 薬・救急セット・簡易携帯トイレ

13.安全帰宅準備②

- 東京都では16幹線道路を帰宅支援対象道路に選定。対象道路から2km以内にある学校等を帰宅支援ステーションとして開設。

■**帰宅準備** *帰宅用地図を用意する

①**帰宅ルートを決める** (広い道路を選ぶ)

〈帰宅支援対象道路〉

第一京浜、第二京浜、中原街道、玉川通り、甲州街道、青梅・新青梅街道、井の頭通り、五日市街道、川越街道、中山道、北本通り、日光街道、水戸街道、蔵前橋通り、環状七号線、環状八号線

②**近い目標を決める**

- *革靴10km、スニーカーでも1日20kmが限界。親戚や公共施設、コンビニ、ガソリンスタンド等、中継点を定めよう。
- *鉄道等の運行情報が確認できたら、その駅を目指すことも考える。
- *日没(日の入)までに歩ける地点を定めよう。

地方名	日の入	日の出
	6月/1月	6月/1月
東京	18:52/16:38	4:26/6:50

14.帰宅困難者 一時滞在施設

- 大規模災害時に開設され、発災から3日間程度、帰宅困難者等を受け入れる施設。
- 利用前に開設・受け入れ状況の確認を!**

対象施設 都道府県や市区町村の指定や協定を締結した施設(集会場、庁舎やオフィスのエントランス、ホテルの宴会場、学校等)。

*東京都防災マップ **P16** から施設情報を入手

対象者 帰宅困難者等を受け入れる。災害時要援護者(高齢者、障害者、乳幼児、妊婦、遠距離通学の小中学校生、外国人等)に特に配慮。

支援内容 水、食料、毛布、トイレ、休憩場、地図・ラジオ等による被害・道路情報の提供等。

情報提供 安否情報(特設公衆電話)、地震情報・被害情報(ラジオ・テレビの館内放送、掲示板等)、帰宅支援情報(帰宅経路の地図、帰宅途上の道路情報、沿道の被害・混雑等)。

滞在の心得 施設管理者の指示に従う。女性優先スペースや立入り禁止区域等あり。

15.帰宅支援ステーション

- 徒歩帰宅者を支援するため、災害時帰宅困難者支援ステーションが、協力体制をとっている。

【対象施設】

- ・コンビニエンスストア
- ・ファーストフード
- ・ファミリーレストラン 等

【支援内容】

- ・水道水の提供
- ・トイレの提供
- ・地図による道路情報や、近隣の避難所の情報提供



上記ステッカーが店舗入り口等に掲示されている

その他、ガソリンスタンド等も同様の支援を行う。



- 疲れる前に休憩しよう。必ず帰宅できる勇気を持って！

16.防災ホームページ

■東京都防災マップ(下記 URL から)

防災情報等を PC、スマートフォン、携帯電話を通じて東京都が提供するサービス。

- 東京都の防災施設、災害時帰宅支援ステーションの情報。
- 自宅や滞在地周辺の各種防災施設情報。
- 災害時帰宅支援対象道路、検索ルート。
- 土砂災害関連情報。

■東京都防災ホームページ URL

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/>

【PC 版マップ】

<http://map.bousai.metro.tokyo.jp/>

【スマホ版マップ】

<http://map.bousai.metro.tokyo.jp/sp/>

【携帯電話版ホーム・マップ】

<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/mobile/index.html>

携帯用 QR コード ⇒

