

# 災害からいのちを守る 防災カード



- 1 地震発生時は安全確保
- 2 家族との安否確認
- 3 避難するとき
- 4 非常持出品リスト
- 5 家族の記録
- 6 緊急連絡先

世田谷区

## 1 緊急地震速報だ！ 地震だ！ まず身を守る！

周囲の状況にあわせて、自分自身で身を守りましょう。

### 自宅にいる

- すぐに頭を守る
- 家具などが倒れてこない場所に移動する
- 揺れがおさまったら火元を確認する

### 職場・学校にいる

- 窓際やロッカーなどから離れる
- 机の下に入り、落下物から頭を守る
- 誘導者や先生の指示に従って行動する

### 外出している

- 手荷物などで頭を守る
- ガラスや看板などの落下物に注意する
- ブロック塀・自動販売機などから離れ、広場などに移動する

### 乗り物に乗っている

- つり革や手すりをしっかり握る
- 乗務員の指示に従って行動する
- 車を運転中は、徐々にスピードを落として路肩に停車し、ラジオで状況を確認する

## 2 家族の安否を確認する！ 多くの手段を組み合わせ、連絡が取れる確率を高める！

災害時にどのように連絡を取り合うのか、ふだんから話し合っておきましょう。

### 携帯電話災害用伝言板

携帯サイトの  
トップページにアクセス

災害用伝言板 検索

「災害用伝言板」を開く

伝言を  
登録する

「登録」を  
選択して伝言  
を入力

伝言を  
確認する

「確認」を選択し、  
被災地の人の携帯  
電話番号を入力し  
て伝言を見る

### NTT災害用伝言ダイヤル「171」

171 にダイヤル

ガイダンスにしたがって  
利用する

1 自分の伝言  
を登録する

2 家族の伝言  
を確認する

自宅の電話番号を  
市外局番から入力

伝言を録音  
(30秒以内)

伝言を聞く

※あらかじめ家族と災害時の連絡方法を決めておきましょう

▶ 携帯電話やパソコンのメール  
を利用する

・通話よりもつながりやすい。

▶ 公衆電話を利用する

・災害時にも発信規制を受けない。

▶ 遠隔地に連絡中継先をつくる

・被災地から被災地外への電話は比較  
的にかかりやすい。

帰宅困難に備えて

公共交通機関が停止した場合、無理に  
動くのは危険です。職場や外出先の安全  
な場所に留まり、交通機関の再開や安全  
が確保されてから帰宅しましょう。家族  
が離れ離れになった場合の集合場所も  
事前に決めておきましょう。

### 3 避難を判断する目安

避難のタイミング

危険を避けるために避難を判断するのは、あなた自身です。

- ☐ 周辺地域で火災が発生し、延焼の恐れがあるとき
- ☐ 土砂災害の恐れがあるとき
- ☐ 建物が倒壊する恐れがあるとき
- ☐ 区から避難勧告や避難指示が出たとき

最寄りの避難場所をメモしましょう

**いつとき一時集合所** 災害の危険が迫ったときに、一時的に避難する場所です。

**広域避難場所** 火災などで地域全体が危険になったときに避難する場所です。

**家族の集合場所** 家族が離れ離れになったときに落ち合う場所を決めておきましょう。

**指定避難所** 自宅が居住困難なときなどに避難します。

避難情報の入手方法

避難の必要がある場合、区からは次のような方法で避難情報をお知らせします。

- ☐ テレビ・ラジオFM世田谷(83.4MHz)から
- ☐ 防災行政無線塔から
- ☐ 世田谷区のホームページ・公式Twitterから
- ☐ 災害・防犯情報メール配信サービス、緊急速報メールから
- ☐ 町会・自治会、防災区民組織から

### 4 非常持出品リスト

定期的な点検を忘れずに。

- 非常持出品リスト** 避難時に持ち出せるように準備しておくもの。

- ☐ 食品(簡単に食べられるもの)
- ☐ 飲料水 ☐ ヘルメット ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ ☐ 充電器 ☐ 電池
- ☐ 筆記用具 ☐ 洗面用具 ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ 貴重品(現金、通帳・保険証・免許証・マイナンバーカードのコピー)
- ☐ 携帯トイレ ☐ 着替え ☐ 歩きやすい靴 など

- 備蓄品リスト** 在宅避難をする間の食料など。

- ☐ 飲料水(1日1人3リットル)(推奨1週間分)
- ☐ 食料(推奨1週間分)
- ☐ カセットコンロ、燃料、簡易トイレ など

※以上は最低限揃えておきたい非常用品の一例です。各家庭に応じて必要なものは違います。事前にしっかり準備しておきましょう。

### 5 わたしの記録、家族の記録

氏名	
住所	
自宅電話	— —
携帯電話	— —
メールアドレス	
職場・学校	
生年月日	年 月 日
血液型	型
メモ	

氏名	
携帯電話	— —
メールアドレス	
職場・学校	
生年月日	年 月 日
血液型	型
氏名	
携帯電話	— —
メールアドレス	
職場・学校	
生年月日	年 月 日
血液型	型

### 6 緊急連絡先

火事・救急119 事件・事故110

名称	電話番号
自治体	— —
消防署	— —
警察署	— —
ガス	— —
電気	— —
水道	— —
病院	— —
	— —