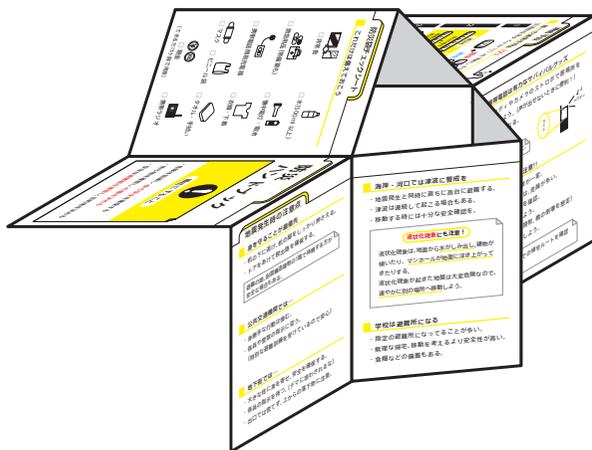
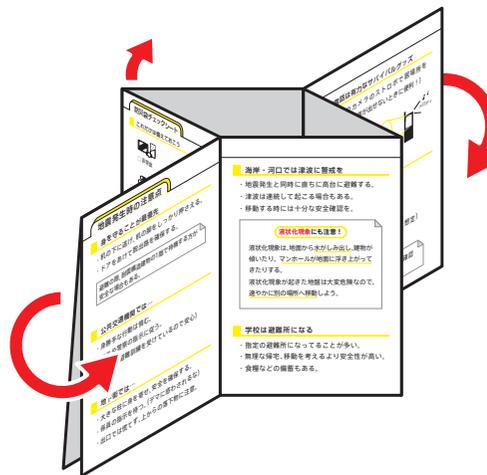


防災ハンドブックの作り方



① 切れ目を入れて折る。



② 表紙が手前にくるようにする。



③ 完成

防災 ハンドブック



最初にすること

- ・危険を回避し、**身の安全**を確保する
- ・持ち物を確認し、**行動を決める**
- ・安全な**避難路を確認**し、目的地を決める

地震発生時の注意点

- ・身を守る**ことが最優先**
- ・机の下に逃げ、机の脚をしっかりと押さえる。
- ・ドアをあけて脱出路を確保する。
- ・避難の際、耐震構造建物の1階で待機する方が安全な場合もある。

地下街では…

- ・大きな柱に身を寄せ、安全を確保する。
- ・係員の指示を待つ。(フタに誘われるな)
- ・出口では慌てず、上からの落下物に注意。

公共交通機関では…

- ・身勝手な行動は慎む。
- ・係員や警察の指示に従う。
- (特別な避難訓練を受けているので安心)

防災袋チェックシート

これだけは備えておこう

- 非常食
 - 水(500ml 以上)
 - 救急用品(常備薬も)
 - 懐中電灯・電池
 - 携帯電話簡易充電器
 - 衣類・下着
 - マスク
 - ピニール袋
 - タオル・手拭い
 - 現金
 - 携帯ラジオ
- (できるだけ小銭で用意)

その他

非常時の業務について

災害発生後、自身の安全が十分に確保できたら、会社の防災マニュアル・緊急連絡網に従って連絡を取り、後の指示を待ちましょう。

家族や友人との約束ごと

海岸・河口では津波に警戒を

- ・地震発生と同時に直ちに高台に避難する。
- ・津波は連続して起こる場合もある。
- ・移動する時には十分な安全確認を。

液状化現象にも注意!

液状化現象は、地面から水がしみ出し、建物が傾いたり、コンクリートの地面に浮き上がってきたりする。

液状化現象が起きた地盤は大変危険なので、速やかに別の場所へ移動しよう。

- ・学校は避難所になる
- ・指定の避難所になっていることが多い。
- ・無理な帰宅、移動を考えるとより安全性が高い。
- ・食糧などの備蓄もある。

徒歩で帰るときは…

1時間 4km 1日 20km

日没までに帰宅できそうにない時は、翌朝に出発しよう。(夜は危険!)

ガソリンスタンドやコンビニは帰宅の味方!

- ・目的地までの目安にしながら歩くとうまい。
- ・ガソリンスタンドは耐震・防火構造で安心!

帰宅支援アプリは、コンビニやガソリンスタンドは、**帰宅支援アプリ**として水道水・トイレ・情報の提供しているところが多い!

地下街では…

- ・大きな柱に身を寄せ、安全を確保する。
- ・係員の指示を待つ。(フタに誘われるな)
- ・出口では慌てず、上からの落下物に注意。

公共交通機関では…

- ・身勝手な行動は慎む。
- ・係員や警察の指示に従う。
- (特別な避難訓練を受けているので安心)

公共交通機関では…

- ・身勝手な行動は慎む。
- ・係員や警察の指示に従う。
- (特別な避難訓練を受けているので安心)

海岸・河口では津波に警戒を

- ・地震発生と同時に直ちに高台に避難する。
- ・津波は連続して起こる場合もある。
- ・移動する時には十分な安全確認を。

液状化現象にも注意!

液状化現象は、地面から水がしみ出し、建物が傾いたり、コンクリートの地面に浮き上がってきたりする。

液状化現象が起きた地盤は大変危険なので、速やかに別の場所へ移動しよう。

- ・学校は避難所になる
- ・指定の避難所になっていることが多い。
- ・無理な帰宅、移動を考えるとより安全性が高い。
- ・食糧などの備蓄もある。

徒歩で帰るときは…

1時間 4km 1日 20km

日没までに帰宅できそうにない時は、翌朝に出発しよう。(夜は危険!)

ガソリンスタンドやコンビニは帰宅の味方!

- ・目的地までの目安にしながら歩くとうまい。
- ・ガソリンスタンドは耐震・防火構造で安心!

帰宅支援アプリは、コンビニやガソリンスタンドは、**帰宅支援アプリ**として水道水・トイレ・情報の提供しているところが多い!

地下街では…

- ・大きな柱に身を寄せ、安全を確保する。
- ・係員の指示を待つ。(フタに誘われるな)
- ・出口では慌てず、上からの落下物に注意。

公共交通機関では…

- ・身勝手な行動は慎む。
- ・係員や警察の指示に従う。
- (特別な避難訓練を受けているので安心)

公共交通機関では…

- ・身勝手な行動は慎む。
- ・係員や警察の指示に従う。
- (特別な避難訓練を受けているので安心)

海岸・河口では津波に警戒を

- ・地震発生と同時に直ちに高台に避難する。
- ・津波は連続して起こる場合もある。
- ・移動する時には十分な安全確認を。

液状化現象にも注意!

液状化現象は、地面から水がしみ出し、建物が傾いたり、コンクリートの地面に浮き上がってきたりする。

液状化現象が起きた地盤は大変危険なので、速やかに別の場所へ移動しよう。

- ・学校は避難所になる
- ・指定の避難所になっていることが多い。
- ・無理な帰宅、移動を考えるとより安全性が高い。
- ・食糧などの備蓄もある。

連絡手段

唯一の通信手段は **171**

災害用伝言ダイヤル「171」を活用しよう。

1 **録音** (1#) + **再生** (2#)

被災地	それ以外の地域
☎ XX-XXXX-XXXX	☎ 00-0000-0000
自分の番号	連絡を取りたい被災地の人の番号
or	
☎ 00-0000-0000	☎ 00-0000-0000
連絡を取りたい被災地の人の番号	連絡を取りたい被災地の人の番号

3 (1#) ▶ 録音 ▶ (9#) (30秒以内) 完了 (8#) 取り直し

(1#) ▶ 再生 ▶ (9#) 次の伝言へ (8#) 繰り返す

保存は2日間。1電話番号に10個まで録音可能。事前に録音する内容を決めておこう。(安否情報・待ち合わせ場所・避難場所など)

携帯電話は有力なサイバパルグッズ

・スマートフォンやカメラのストロボで居場所を知らせよう。(声が出せないうきに便利!)

・ライトになる。

こんなことにも注意!!

- ・風と夜では、風景が一変。
- ・住宅街の細い道は、危険が多い。
- ・休憩できる施設を確認。
- ・迂回路も検討しよう。
- ・(通行止め、交通規制、橋の倒壊を想定)
- ・危険箇所を把握しよう。

普段から徒歩での帰宅ルートを確認しておこう。