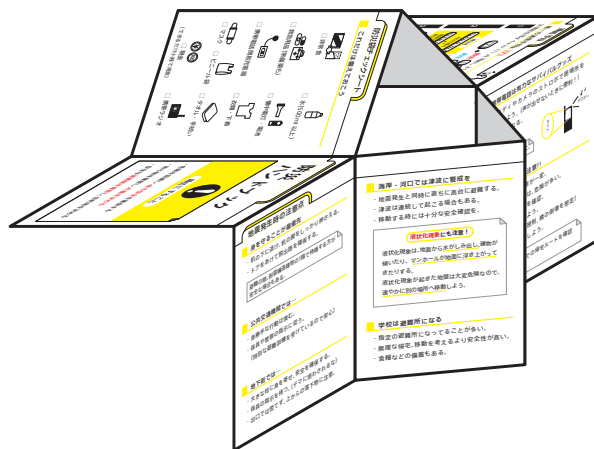
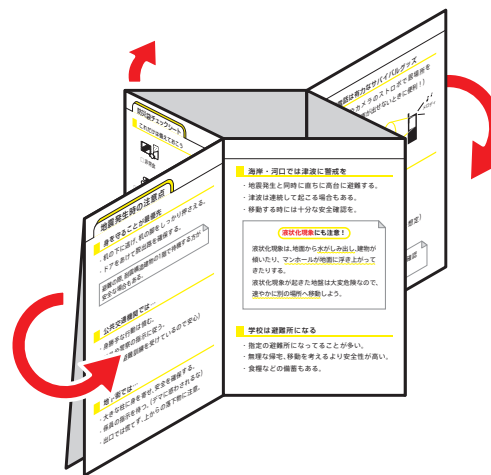


防災ハンドブックの作り方



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。

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)

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。(デマに惑わされるな)
- ・出口では慌てず、上からの落下物に注意。

防災袋チェックシート

これだけは備えておこう

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

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

徒歩で帰るときは…

進める距離はこれが限界！

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！)

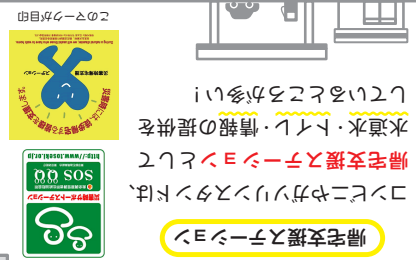
ガソリンスタンドやコンビニは帰宅の味方！

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

帰宅支援ステーション

コンビニやガソリンスタンドは、帰宅支援ステーションとして

水道水・トイレ・情報の提供をしているところが多い！



連絡手段

唯一の通信手段は 171

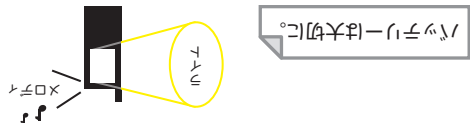
災害用伝言ダイヤル「171」を活用しよう。

1	録音 再生	171 + 1# 2#
2	被災地 それ以外の地域	自分の番号 or 連絡を取りたい被災地の人の番号
3	録音 再生	1# 9# (8#) 1# 9# (8#)

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)

- ・昼と夜では、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。

こんなことにも注意!!



- ・携帯電話は有力なサイバパルグッズ
- ・メロディやカメラのストロボで居場所を知らせよう。(声が出せないときに便利！)
- ・ライトになる。

普段から徒歩での帰宅ルートを確認しておこう。