

公益社団法人 日本技術士会 防災カード



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 先行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 頭を兜等で保護。空地・公園等に避難。自動販売機、壁・塀等々に近づかない。

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)
- TV、携帯電話のワンセグ (DTV) 放送
- 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 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) 4 IP 電話 (停電時は使えない)

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

- 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合は、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。

【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 <http://www.ntt-east.co.jp/saigai/> <http://www.ntt-west.co.jp/dengon/>

【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

●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 24:00)、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)

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 → 登録/確認
Android iPhone スマホ	災害用伝言板アプリ起動 → 災害用伝言板 → 登録/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 → 登録/確認
Android スマホ	au ポータル → 災害用伝言板 → 登録/確認
iPhone スマホ	au 災害用伝言板アプリ起動 → 登録/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

発行:2013.8.31 公益社団法人 日本技術士会

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]

>ラジオ (AM/FM) 周波数
NHK: _____ kHz

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、気道を確認し、胸骨(左右の乳頭の真ん中)を手のひらで圧迫(4~5cm 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、必要な人への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)。
- 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、壁ざわ、塀ざわ、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】 *外出時に通常携帯するものは除く

- 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
- 缶(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: エ夫次第で多用途に
- 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

●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>... P16へ (帰宅支援対象道路を定めていない地域もあります。)
- ②近い目標を決める

*草靴 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。

地名	日の入		日の出	
	6月/1月	6月/1月	6月/1月	6月/1月
東京	18:58/16:51	4:25/6:50		
札幌	19:16/16:25	3:54/7:03		
福岡	19:30/17:33	5:08/7:23		

(他地域の日の入・日の出は P16 参照。)

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)。

* P16 から施設情報を入手 (一時滞在施設を定めていない地域もあります。)

【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

その他、ガソリンスタンド等も同様の支援を行う。

上記ステッカーが店舗入り口等に掲示されている

●疲れる前に休憩しよう。必ず帰宅できる勇気を持って！ (帰宅支援ステーションを定めていない地域もあります。P16 参照。)