



## いざの時の防災マニュアル

災害が起こってとっさの判断ができなくなった時でも、これを見れば大丈夫という行動の手引きが防災マニュアルです。家族みんなで話し合って手作りに限ります。災害時どう行動するか、どう助けを求めるか、どう家族と連絡取り合うのかの取り決めですので、自分たちで考えなければ実用的なものになりません。

### 1 非常時における家族との連絡方法

**第一手段** 各自がNTT災害用伝言ダイヤル(171)にそれぞれの状況と避難先を録音し、家族の伝言を再生する。  
※災害用伝言ダイヤルの詳しい内容は43ページを参照。

**録音** 171 ➡ 1 ➡ 000-0000-0000  
**再生** 171 ➡ 2 ➡ 000-0000-0000

171の暗証番号は  
0000

**第二手段** みんなの携帯にかける。つながらなくてもあきらめず、場所を移動してかけ直す。

**お父さんの携帯** 000-0000-0000

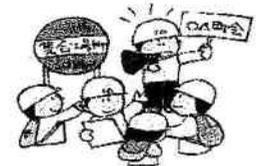
**お母さんの携帯** 000-0000-0000

**第三手段** 自宅の犬小屋の中に、自分の避難先や状況を書いた紙を貼っておく。

**第四手段** 青森の祖父(0000-00-0000)に電話。家族の状況を尋ね自分の状況を伝える。

### 2 待ち合わせ場所と避難場所、ルートの確認

- 待ち合わせ場所「●●スーパー」前の公園(くじらの遊具の前)
- 避難場所「●●小学校」



**自宅からいく場合** 徒歩でいつもの●●スーパーまでのルートで公園へ。

**駅からいく場合** 駅から東口の道路に出て、自宅方面にまっすぐ進んで保育園を右折。

近くに火が迫っていたり、車が駐車していたり、2時間待っても誰とも会えないときは安全だと思ったときに●●小学校に避難する。水害のときは高台にあるので、すぐにここに避難。

\*公園から学校までは登校時のルートで避難。待ち合わせ場所、避難場所までたどり着くのが状況的に困難なら各自で判断して近くの安全な場所へ。それを災害用伝言ダイヤルに録音する。

### 3 地震がきたら

- ① すぐに身を守る体勢になること。転倒・落下物から身を守る。
- ② 揺れが収まったら、靴やスリッパを履く。
- ③ 火の始末をしてドアをあけ、水を確保する。
- ④ 状況を把握して、必要なら避難する。

### 4 家具や家の下敷きになったら

家族の誰かが下敷きになって動けなくなったら助けを求めに行く

- ① 近所の人
  - ② 近くを歩いている人
  - ③ 自主防災組織(●●自治会館)
  - ④ 町内会館または避難所にいる人
  - ⑤ 災害ボランティアセンター(0000-0000)
  - ⑥ 119番
  - ⑦ 110番
- ※⑤、⑥、⑦は救助活動中に電話を試みることを。

自分が下敷きになったら

- ① 体のどの部分を動かすことができるのか確認。
- ② ホイッスルで助けを呼ぶ。
- ③ 指先などを動かして、体の血行をよくする。
- ④ 必ず助かると希望を捨てずにがんばること!

### 5 家を離れるときは

- ① 電気のブレーカーを落とす。
- ② 火元やコンセントを確認する。
- ③ 家の窓やドアの鍵を閉める。
- ④ 家族の状況と避難先を書いた紙を約束の場所に貼る。
- ⑤ 身分証明書、クレジットカード、生命保険の証券、家の権利証を忘れない。

### 6 貴重品の取り扱い

身分証明書、クレジットカード、生命保険の証券、家の権利証の番号を控えておく。

クロワッサン  
防災ブックより