

防災カード

〇〇株式会社 ・ 〇〇自主防災会

■大地震が発生！…まずは

身を守る ↓

火の始末 ↓

出口確保 ↓

情報収集 ↓

避難 ↓

安否確認

- ・机やテーブルの下に入る
落ちる・倒れる物と離れる
- ・火を消す
(揺れが収まり次第)
- ・部屋や玄関のドアをあける
(あわてて外には出ない)
- ・テレビ・ラジオ・携帯電話
等で情報を集める
- ・ブレーカを落とし、安全を確保しつつ屋外や避難場所へ
- ・家族・勤務先・近所
伝言ダイヤル等を利用

◆実際の大地震では、揺れている間ほとんど何もできませんので、普段からの家具固定・ガラス飛散防止などの減災対策が重要です。

■自宅で大地震発生！…

■机の下などで、頭と手足を守る
・倒れるものやガラスから離れる

揺れがおさまったら

割れたガラス等、足元に注意して

■火を消す(揺れが収まり次第)

■避難経路を確保
・部屋や玄関のドアをあける

■周囲のものが倒れたり落ちてくる
恐れがない場合は建物内で待機し
情報収集(テレビ・ラジオ・携帯)

避難

■安全を確保しながら屋外へ出る
・ブレーカを落としてから出る
・エレベーターは使わず、倒れ易いブ
ロック塀等を避け、予定の避難所へ

安否確認

■家族、会社に連絡する
・携帯メール、LINE、SNSなど電話
以外の手段で状況を発信
・連絡がつかない場合は災害伝言ダイ
ヤルを利用したり、遠隔地の親戚を
介して連絡を取り合う(=三角通信)

■職場で大地震発生！…

■以下に職場のルールを記入します

■車両で大地震発生！…

■ハザードランプをつけ、周りの車の
流れに沿って速度を落として停車
(電柱等が倒れてこないか注意)

揺れがおさまったら

■邪魔にならない場所に移動

■エンジンを切りサイドブレーキをひく
→キーはさしたまま車検証を持つ
→連絡先を書いてダッシュボードに

■徒歩で避難
車では絶対避難しない(二輪はOK)

◆シガーソケットから携帯充電できるアダプターを車に載せておけば、車が貴重な携帯充電用発電機になります。
◆普段から車のガソリンは半分になったら満タン給油を。

■エレベーターで大地震が…

■すぐにすべての階のボタンを押す
どこかの階に着いたら、すぐにエレベーターから降りる

■緊急時用個人記録/情報
災害で救助された際、救援者に必要な情報を提供するための記録です

記入日: _____

氏 名: _____

住 所: _____

自宅tel: _____

携帯tel: _____

勤務先: _____

// 住所: _____

// tel: _____

生年月日: _____

性別: _____ 血液型: _____ (Rh _____)

疾病・アレルギー・常備薬等(用法、用量)

■緊急連絡先
続柄 氏 名 電話(携帯)

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

■三角通信(遠隔地)連絡先

県.氏名 電話

県.氏名 電話

■避難場所(事前に相談)
【家族との待ち合わせ場所】

・ _____

・ _____

・ _____

【職場の避難場所】

・ _____

・ _____

【よく行く場所に近い避難場所】

・ _____

・ _____

■地震の後津波警報が出たら
＜東海・東南海大地震を想定＞

■地震→まず海や川から離れて！
TV・ラジオ・携帯で津波情報を調べ、警報がでたらすぐ避難！

■あなたの暮らす地域への
津波の到達時間は約何分？

約 分 高さ: m

■家や職場や学校の標高は？

場所: 標高: m

場所: 標高: m

場所: 標高: m

■避難する場所への距離は？
一般人の歩く速度 昼:44m/分 夜:35m
高齢者はその2倍かかる！階段はさらに…

■津波からの避難場所

場所: 標高: m

場所: 標高: m

■火災発生時の行動

■消防も警察も大震災時には
全く手が足りず通報を受けても
対応はほとんどできないと
考えるべき。

◆屋内の火災ではまず初期消火。
炎が天井に達したら消火不能
すぐに逃げること。

◆屋外の火災でも、まずは初期
消火。ただし炎が人の背たけ
を超えるようなら消火は無理。
すぐに逃げること。

■災害伝言ダイヤルで安否連絡
【伝言を録音するとき】
「#171」→「1」とは案内に従う
【伝言を聞くとき】
「#171」→「2」とは案内に従う
電話番号をキーワードに使うので
自宅や携帯かなど決めておく

・ _____

■大雨・洪水警戒レベルと行動
■大雨警報や氾濫(注意、警戒、危険、発生)情報を聞いて取るべき行動
■非難は履き慣れた運動靴で!
(長靴は水が入って重くなり危険)

大雨・洪水警戒レベル

警戒レベル	取るべき行動
5	既に災害が発生! 命を守る最善の行動を!
4	安全な場所へ全員避難! 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や自宅内のより安全な場所に避難する!
3	高齢者等は避難!
2	避難場所や経路を再確認!
1	最新の気象情報に注意!

■土砂災害の気配を知る!
長雨、豪雨から>土石流
 <泥水と土砂が速く流れる>
 長雨や集中豪雨で岩や土砂が水と一緒にとなって一気に流れる



●ゴーツという山鳴りがする。
 ●急に川が濁って流木などが流れに混ざり始める。
 ●土臭いにおいがする。
 ●雨が降り続けているのに川の水位が下がる。(上流でせき止められて溜まっている。)

■新型コロナ関連
■避難所での感染症防止対策
 ■避難する時は、マスクや体温計、除菌液を持っていく
 ■避難所に入るとき、その後も定期的に体温を測る
 ・発熱やせき、強いだるさといった症状があったら運営者に知らせる
 ■頻繁に手洗い、咳エチケット励行
「密集」「密接」「密室」回避
 ■ほかの人と2mほど距離を確保する
 ■人と向い合せではなく背を向けて座るようにし、間仕切りを利用する
 ■換気を充分行う
 ・1~2時間に1回、5~10分程度以上
個別スペースの確保
 ■感染症状の出た人は個別スペースを確保し、他と動線やトイレを分ける
 ・同じ症状が有る人同士でも、別室やパーティションなどで区切る
■分散避難
 ■安全な場所に住んでいる親戚や知人などがいればそこに避難

■新型コロナ関連
■家族に感染(の疑い)が出た場合
■過ごす部屋を分ける
 ・出来るだけ一つの部屋から出ない
 ・食事は別々の場所でする
 ・寝るのも別々にするか、難しい場合はカーテンやついたてなどで仕切る
■看病する人を決める
 ・マスクと手袋をつけて看病し、使った後は部屋から持ち出さない
 ・看病の後には手洗いと除菌する
■こまめに換気をする
 ・症状のある人の部屋だけでなく、共用部や他の部屋も定期的に換気
■手で触れる共用部をこまめに消毒
 ・ドアノブや手すりなどの共用部分は1日に1回以上除菌液で消毒する
■洗い物は家族と一緒にでもOK
 ・感染者の衣類などを洗濯する場合は、手袋とマスクを着用して一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かす
■ゴミは完全に密閉して捨てる
■同居家族も外出を避け、健康観察

■災害に備えて…(1)

★車のガソリンは極力満タン
 ・半分になる前に必ず満タンに。
災害経験者必奨の対策!!

★水・食料の備蓄(1週間分)
 ・飲料水は1人1日2リットル
 ・風呂の水は抜かない(トイレ用)

★家族の集合場所は普段から必ず確認しておく!

★非常持ち出し袋等は、持ち出し易い玄関などに!

★携帯の充電方法の確保
 ・停電が続いた場合でも、携帯を充電する方法を準備しておく!

★薬やメガネは自宅以外にも
 ・車の中や職場等に予備を!

■災害に備えて…(2)

★家具類は固定する
 ・震度7では家具が飛んでくるので突っ張り棒等で固定!
 ・避難路となる出入り口付近には家具や大型家電を置かない!

★窓のカーテンは閉めて寝る
 ・ガラスの割れ→飛散を防止
 ・本来は飛散防止フィルムが理想

★懐中電灯は何箇所かに置く
 ・夜中に家のどこで被災しても懐中電灯に手が届くように!

★枕元にはスニーカー
 ・足裏をガラス等で切ると避難生活や災害復旧が困難に!

★ハザードマップはダウンロードして携帯に入れておく!

■災害情報検索キーワード

●愛媛の災害速報
「えひめ force」

●気象庁防災情報
「気象庁 防災」

●愛媛の河川・砂防情報
「愛媛 河川 監視」

●津波情報(NHK)
「NHK 津波情報」

●道路情報(四国地方整備局)
「四国 道路情報」

●防災情報・ハザードマップ
「防災マップ ○○市」

●AED設置場所
「日本全国AEDマップ」

■悲しくても写真を撮っておく
 ■片付けに入る前に、まず被災状況の写真を撮る。罹災証明、保険の査定、税金の控除等で必要
 ■外側、室内、あらゆる角度から
 ■浸水の場合は、床上何cmか?ものさしになるものを添えればベスト

■レシートは何でも取っておく
 ■応急処置に使ったもののレシート、業者に払った費用の領収書など
 ■後から公的支援が受けられる場合があり、その時に必要
 ■電気・水道・電話といった公共料金の領収書は居住の証明になる

■保険会社への連絡
 ■被災したことを連絡しておく
 ■保険会社が分からない場合は、日本損害保険協会「自然災害等損保契約照会センター」(フリーダイヤル0120-501331)に問い合わせ