

地震が起きたら

1 命を大切に

- ◆ 落ち着き、あわてず、まず、自分の身を守る。
- ◆ 近所の安否確認
- ◆ 揺れが落ち着いてから火の始末
- ◆ 火災が発生したら初期消火
- ◆ 慌てて外に飛び出さない。
- ◆ 2階から飛び降りない。
- ◆ 頭部を守り、出口を確保
- ◆ 素足は禁物
- ◆ 余震に注意

2 避難は安全第一を

- ◆ 市町の発する津波避難情報にも注意
(想定よりも大きな津波が来る場合もあり、何度でも押し寄せる。第1波より第2波以降の方が大きい場合も)
- ◆ 海岸、川べり、崖には近寄らない。
- ◆ 安全な道を通る。狭い近道は禁物
- ◆ 建物やブロック塀の側に近寄らない。
- ◆ ブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉める。
- ◆ 戸締りも忘れずに。
- ◆ 緊急避難カードを忘れない。
- ◆ 非常持ち出し品を忘れない。

※津波による浸水が見込まれる場合は、**「より早く より高く」**を基本に避難することが重要

風水害が起きたら

1 情報(テレビ・ラジオ等)を的確につかみ早めに対処

- ◆ 気象情報や市町が発する避難情報に注意
- ◆ 警報がでれば非常持ち出し品を準備
- ◆ 戸締り、火元確認、ガス元栓を締める。
- ◆ 風水害には傘は危険、雨合羽を準備
- ◆ 裸足、長靴はダメ、紐付き運動靴が安全

2 避難勧告等が出たら

- ◆ 避難準備情報や避難勧告等が出たら早めに避難を。
(避難準備情報は、避難行動に時間がかかる人に避難を始めて貰うための情報)
- ◆ 車での避難は危険
- ◆ 崖すそは危険。遠回りしてでも通らない。
- ◆ 土砂災害が起きやすい場所に注意
- ◆ 暴風雨の時は落下物に気をつける。
- ◆ 看板、板塀のそばを避けて避難
- ◆ 出来るだけ集団で避難
- ◆ 浸水が始まればもはや危険
(自宅や近隣の2階以上に避難)
- ◆ 崖下の家で、万一逃げ遅れた場合は、崖から遠い2階の部屋へ。
(崖くずれが発生した場合、1階に土砂が流入しても、2階は比較的無事な場合も。そうならないよう、早めに避難)
- ◆ 水流が早ければ、足のくるぶし位の水深でも危険
- ◆ 水面下のことは判らない。長い棒で足元をさぐりながら一列で。
(避難時に水かさが増すと、水路や溝と地面の境目や路面の状況などがわからない)

火災が起きたら

1 火元点検を習慣に

- ◆ 台所には消火器を。
- ◆ 仏壇のローソク・線香は短時間で消す。
- ◆ ガス元栓はシッカリ締めて。

2 火災発生! あっ大変 あなたならどうする?

- ◆ 一人で消そうとしないで。大声あげて、助けを求める。
- ◆ 119番通報も忘れずに。近くに人がいれば通報してもらおう。
- ◆ ダメだと思ったら迷わず逃げる。
- ◆ 煙の中は、背を低くして逃げる。
- ◆ いったん逃げ出したら、建物の中に戻らない。

☎119 (火災・救急)

あわてずしっかり伝えましょう

- ① 自分の住所
- ② 自分の名前
- ③ 電話番号
- ④ 近くの分かりやすい建物
(例:△△中学校横)

◆ 逃げ遅れた人がいれば、近くの消防隊に知らせる。

高齢者の 防災マニュアル

【保存・携帯版】

緊急避難カード



(財)兵庫県老人クラブ連合会

・点線に沿って折ると携帯できます。
・このマニュアルは共同募金受配事業の支援を受け作成しています。

①(折り)

いざという時に備えて

- ◆平素から近所づきあいを大切に。
- ◆気軽に声かけあって情報交換を。
- ◆緊急避難カードを作成し携帯
- ◆非常持ち出し品を用意
- ◆常用薬も持ち出し品に。
- ◆3日分の食料、水、生活物資を用意
- ◆持ち出し品は定期的に点検を。
(食料・飲料水の賞味期限、電池や燃料の点検)
- ◆家具等を固定し転倒防止
- ◆高い所に重い物やガラス製の物は禁物
- ◆寝る場所の安全に気を配る。
- ◆2階建ての場合2階の方が安全
- ◆風呂の水は張っておく。
- ◆就寝場所には懐中電灯や携帯ラジオ、スリッパ(運動靴)をそばに。

②(折り)

老人クラブとして

1. クラブの例会等で
緊急事態発生の対応を話し合う
 - ①防災学習会を実施
 - ②まず、連絡網を作成
 - ③防災班づくりに工夫を。
 - ④地域を歩いて危険箇所等を確認
 - ⑤避難場所や避難経路の安全を確認
 - ⑥地域の防災訓練に積極的に参画
2. 老人クラブの組織力を活かして
 - ①近所の安否確認まず一番
 - ②一人暮らしの人に気を配ろう。
 - ③あらかじめ決めた部署分担につく。
 - ④危険なことは専門家に任せて身に合う活動を。

③(折り)

非常持ち出し品チェックシート

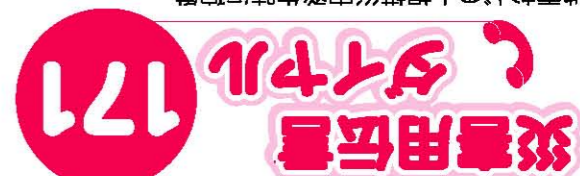
品名	チェック	
貴重品	現金(小銭も!)	
	携帯電話、非常用充電器	
	身分証明書(運転免許証など)	
	健康保険証	
	預貯金通帳、権利証書など	
医薬品	印鑑	
	目薬・絆創膏・包帯・常用薬など	
	お薬手帳も忘れずに	
	非常食(缶詰・乾パン等)	
	飲料水(ペットボトル)	
生活用品	衣類、靴下、軍手(厚手の手袋)	
	雨具(雨合羽など)	
	タオル、ティッシュ、ビニール袋	
	防寒用保温シート、ビニールシート	
	筆記用具、多機能ナイフ、裁縫セット、缶切り	
避難時に必要な物	予備の眼鏡、コンタクトレンズなど	
	懐中電灯、予備電池	
	ローソク、ライター	
	携帯ラジオ、予備電池	
	救命笛(ホイッスル)	
ヘルメット、マスク		

緊急避難カード

氏名(ふりがな)	氏名(姓)
生年月日・性別・血液型	生年月日(西暦) 月 年 性別(性別) 血液型(血液型)
住所	住所(住所)
電話番号	電話番号(携帯:)
避難先	緊急連絡先(住所)
	氏名(姓)
	住所(住所)
	電話番号
	かかりつけ医療機関名
	住所(住所)
	電話番号
	持病・普段飲んでいる薬

防災メモ

近所の役所()	住所	電話
近所の保健所()	住所	電話
一時避難所(一時的に避難できる広場、公園等)	住所	電話
収容避難所(宿泊・給食等が提供できる学校等)	住所	電話
広域避難場所(大きな公園等)	住所	電話
家族・知人と落ち合う場所	住所	電話



地震などの大規模災害発生時に稼働。家族や友人の安否確認や連絡などに活用できる。一般の加入電話、公衆電話、ひかり電話から利用。



録音1・再生2

「被災地の方の電話番号」を市外局番からダイヤル

録音・再生開始

※災害用プロトコル伝言板(MeD171)や携帯電話各社の「災害用伝言板」などもある。

④(折り)