

大切な人とはぐれないための

コンタクトカード



絆がとぎれないために
日頃知っておくこと

TEL:

大きな災害が発生したら・・・

- ★大声で「地震だ」「火事だ」と呼びかける。
- ★まず身の安全を確保する。

(屋内にいる時)

- ①机の下に入る。棚・窓ガラス等に近寄らない。
- ②揺れがおさまったら火を消す。
- ③ドアを開けて出口を確保。
- ④エレベーターには乗らない。
乗っているときは直ちに停止階で降りる。
- ⑤むやみに外に出ない。

(屋外にいる時)

- ①靴・着衣で頭を保護し、安全な場所へ避難する。ガラスの飛散に注意。
- ②ブロック塀、門柱等に近寄らない。

安全を確保したら・・・

●まわりの状況を確認する

- ・電気・ガス・水道・通信手段等の状況を確認する。
- ・非常ベルを鳴らす。
- ・消火できる火災であれば消火器で消火活動をする。
- ・近くにケガ人がいたらできる範囲で救助する。

避難するときは・・・

次の点に気をつけよう！！

- ・電気のブレーカーを切り、ガス・水道の元栓を閉める。
- ・頭を保護して、煙を吸い込まないようにハンカチ等で口と鼻を覆い、姿勢を低くし、屋外へ避難。
- ・車では避難しない(救助活動の邪魔)。車から離れる場合は、鍵をつけたままにする。

火災が次の距離に迫ったら要注意！！

- 風上 ◆ 300m 🔥🔥🔥
- 風横 ◆ 150m 🔥🔥
- 風下 ◆ 100m 🔥

家族の安否確認

災害用伝言ダイヤルの使い方

ダイヤル
171

(音声ガイド) 1 → 録音 2 → 再生

(音声ガイド)

被災地の方は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルする。

(音声ガイド) 1# → (音声ガイド) 録音 (30秒以内)・再生 → 9# (音声ガイド)

※携帯電話からの電話も可能。
但し、地域により、再生のみの場合あり。

携帯電話各社の災害用伝言板

● docomo

<http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/>

● au

<http://www.au.kddi.com/mobile/anti-disaster/>

● SoftBank

<http://www.softbank.jp/mobile/service/dengon>

帰宅ができるようになったら・・・

事前に徒歩での帰宅ルート確認しておくこと。

- ①10km圏内は徒歩で帰宅可能とされています。
- ②明るいうちに自宅まで到着しましょう。

※事業者に対しては東京都条例により、震災後3日間は従業員の帰宅をさせないようにすることで、救命救急活動に支障が生じないようにすることが求められています。

帰宅支援

<災害時帰宅支援ステーション>

- 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
- ガソリンスタンド

<帰宅困難者用避難所>

- 都営地下鉄駅構内
- 都立高校
- その他 都が協定した一時滞在施設

<帰宅支援対象道路>

第一京浜、第二京浜、中原街道、玉川通り、甲州街道、青梅街道、新青梅街道、川越街道、中山道、北本通り、日光街道、水戸街道、蔵前橋通り、井の頭通り、五日市街道

●震度6弱以上での第一次交通規制

- ①環状7号線内側への一般車両の流入が禁止される。
- ②環状8号線内側への一般車両の都市方向への流入が抑制される。
- ③国道4号、17号、20号、246号、目白通り、外堀通り、高速自動車国道、首都高速道路は通行禁止規制が実施される。



会社への安否確認

※会社の安否確認の方法を具体的に記入してください。

安否確認フォーム

例)

部署

氏名(カタカナ)

安否情報

送信者

送信者の連絡先及び連絡場所

日頃の備え

事務所の備蓄

- 全員の3日分の飲料水、食料
- 懐中電灯 携帯ラジオ
- ヘルメット・手袋(皮手袋が望ましい)
- 防寒具
- ビニール袋等トイレ代用品
(停電すると、ビルのトイレは利用不可)
- 手回し発電機等
- 簡易トイレ、衛生用品

帰宅グッズ

- 地図、懐中電灯
- 防寒具、手袋
- 歩きやすい靴(踵まで保護されたもの)
- 携帯食料、飲料水
- 携帯ラジオ

避難場所

- 自宅の一時・広域避難場所、避難所

- 会社の一時・広域避難場所、避難所

※いずれも事前に確認を!

災害拠点病院

災害発生時に災害医療を行う医療機関を支援する病院のこと。

災害時に重傷患者の治療を受け持つ災害拠点病院に負傷者を運ぶ。

広域災害緊急医療情報システムHP

<http://www.wds.emis.go.jp>

全国の災害拠点病院の検索可能

会社近くの災害拠点病院

自宅近くの災害拠点病院

※いずれも事前に確認を!

私の情報

氏名 _____

生年月日 _____

血液型 _____

既往症 _____

今治療中の病気 _____

現在服用している薬剤 _____

臓器提供に関する意思表示 _____

免許証、健康保険証に記載 有・無

事務所住所 _____

自宅住所 _____

家族避難場所・連絡先

避難所	<input type="text"/>
TEL番号	<input type="text"/>
家族連絡先	<input type="text"/>
TEL番号	<input type="text"/>
家族連絡先	<input type="text"/>
TEL番号	<input type="text"/>
家族連絡先	<input type="text"/>
TEL番号	<input type="text"/>
親戚連絡先	<input type="text"/>
TEL番号	<input type="text"/>
親戚連絡先	<input type="text"/>
TEL番号	<input type="text"/>
その他連絡先	<input type="text"/>
TEL番号	<input type="text"/>

必要な連絡先