

防災のしおり

さあ、どうする!?



初動対応

グラッときたら…

■身を守る 机やテーブルの下に入る

家具の転倒や落下物から身を守るために、机やテーブルの下に逃げ込んで脚の部分をしっかりと押さえる。



余裕があれば、

■火にかけていた鍋はシンクの中へ

熱湯や熱した油が飛び散る場合に備えます。



揺れがおさまったら…

■動く前に靴やスリッパをはく

ガラス片や倒壊した家具の破片などが落ちていることもあるので、足を保護する。



■ガスの元栓・ブレーカーを切る

- ガスは…火を止め、元栓を閉める。
- 電気は…停電から復旧したときに、配線の亀裂や、使用中だったアイロン等による通電火災を防止するためブレーカーを切る。



■出口の確保

ドアや窓を開け、出口の確保をする。

家族に大きなケガがない場合、付属の「無事です」シールを家やマンションの入口扉の見やすいところに貼り、ご近所や町会に無事を知らせます。

避難時にエレベータは使用しない

無事です！
震度5以上で貼りましょう

非常時連絡先・集合場所

家族・知人	携帯電話	学校・勤務先	友人等連絡先
父			
母			
安否を知らせる人			
○○町会長			

自宅が被害を受けた場合の集合場所（避難場所）

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. 神田さくら館（神田司町2-16） | ☎ 3256-6768 |
| 2. スポーツセンター（内神田2-1-8） | ☎ 3256-8444 |
| 3. お茶の水小学校（猿楽町1-1-1） | ☎ 3292-0414 |

関係機関

- | | |
|---------------------|---|
| ■ 千代田区役所 | ☎ 3264-2111 |
| ■ 神田公園出張所 | ☎ 3252-7691 |
| ■ 神田警察署 | ☎ 3295-0110 |
| ■ 万世橋警察署 | ☎ 3257-0110 |
| ■ 神田消防署 | ☎ 3257-0119 |
| ■ 駿河台日本大学病院（災害拠点病院） | ☎ 3293-1711 |
| ■ 東京都防災ホームページ | http://www.bousai.metro.tokyo.jp/ |

災害用伝言ダイヤル

始めに **1 7 1** をダイヤルする

音声ガイダンスの案内が始まる

伝言を預けるとき

+ **1** をダイヤルし、

被災地の方は、

自宅等の番号を市外局番からダイヤル

△△(△△△△△)△△△△△

▲▲です。
両親（長男）と
神田さくら館に
避難しています。

伝言を聞くとき

+ **2** をダイヤルし、

相手の番号をダイヤル

△△(△△△△△)△△△△△

安否を知りたい家族等が
この伝言を聞く。

被災地以外の方は、

被災地の方の番号を市外局番からダイヤル

○○(○○○○)○○○○

●●です。
▲▲さんのご家族はどこに
避難していますか。

被災地に居る家族等が
この伝言を聞いて

伝言ダイヤルに伝言を預ける。

伝言は、1伝言30秒以内、48時間保存され、携帯電話でも利用できます。

● Cメールも比較的つながる可能性が高い

備蓄（非常用持ち出し袋） チェックリスト

品名	大きさ等	個数	消費期限等	非常時持ち出し	確認日		
					月日	月日	月日
ペットボトル	500ml			○			
ペットボトル	2ℓ						
ビスケット	g			○			
缶詰(パン)							
缶詰(おかず)							
アルファ米	食分						
レトルト食品	食分						
チョコレート	枚			○			
スーパーのビニール袋							
紙皿・スプーン				○			
ラップ類							
携帯電話 電池式充電器				○			
乾電池							
カセットコンロ							
カセットボンベ							
常備薬				○			
携帯トイレ							
ヘルメット							
給水用ポリタンク							
現金				○			
メガネ				○			
トイレットペーパー							
下着・靴下				○			
マスク				○			
本人確認できる物				○			

備蓄（非常用持ち出し袋） チェックリスト



<防災メモ>

<防災メモ>