

# 防災マニュアル

保存版

(も)

ケ も ケ も  
し も シ も  
タ も タ も  
イ の イ シ

～震災時に知っておきたい  
10のこと～

(し)

もしもの時の備え、できていますか ???

# はじめに

地震が発生したとき、被害を最小限に抑えるためには、  
日々からの準備や心構えが大切です。  
ここでは、もしも地震が起きた時に  
「知っておきたい携帯電話の使い方」をご紹介します。

その前に… 「自助」って知っていますか??



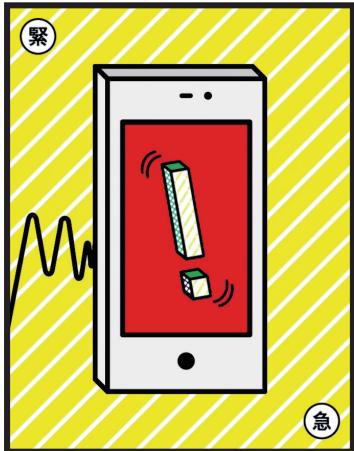
地震が起きてから「72時間」のあいだは、  
自分で自分の身を守る必要があります!

街全体が被害にあっていると、救急車や消防車がすぐには  
助けに来られない可能性があります。  
そのときは、自分の身は自分で守るしかないのです。

※災害発生時から「72時間」は、被害者の生死を分けるターニングポイントと言わ  
れています。

知っておきたい 1 つめのこと

## 「緊急地震速報」を設定する



緊急地震速報とは、最大震度5弱以上と推定した地震の際に、  
強い揺れ(震度4以上)が予測される地域を  
お知らせするものです。

震源地から距離が離れていれば、揺れを感じる前に  
「緊急地震速報」が届きます。

※緊急地震速報のご利用には、受信設定が必要です。  
※ブラウザ利用時など通信中や電波状況が悪いと届きません。  
※受信設定は、ご利用の機種等で異なりますので、ご不明点はご利用の携帯電話  
会社にお問い合わせください。

## 「緊急地震速報」を受信したら…

あわてずに、  
まずは身の安全を確保しましょう！

### 家庭では

頭を保護し、丈夫な机の下など安全な場所に避難する。  
あわてて外に飛び出さない。無理に火を消そうとしない。

### 人が大勢いる施設では

施設の係員の指示に従う。

落ち着いて行動し、あわてて出口には走り出さない。

### 自動車運転中は

あわててスピードを落とさない。

ハザードランプを点灯し、まわりの車に注意を促す。

急ブレーキはかけず、緩やかに減速する。

大きな揺れを感じたら、道路の左側に停止する。

### 鉄道やバスなどに乗車中は

つり革や手すりにしっかりとつかまる。

### エレベーターでは

最寄りの階で停止させて、すぐに降車する。

### 街中では

ブロック塀の倒壊や、看板・割れたガラスなどの落下に注意する。  
丈夫なビルのそばであれば、ビルの中に避難する。

出典：気象庁HP

## 知っておきたい 2つめのこと

発生時には周囲に注意し、携帯は気にしない



とにかく自分の身を守ることが最優先です！

この時は、携帯電話のことは、二の次です。

### 知っておきたい [3] つめのこと

#### 自分の状況を伝える



がれきの下敷きや閉じ込められた場合は、

**あわてずに、声を出して自分の居場所を伝えます。**

しかし、声を出し続けると、体力の消耗を招きますので、

携帯電話機能も有効に活用しましょう。

自分の居場所を伝えるのに . . . . .  
有効な携帯電話機能



### 知っておきたい [4] つめのこと

#### 外部へ連絡を取る



周囲の人が誰も気付かないようであれば、

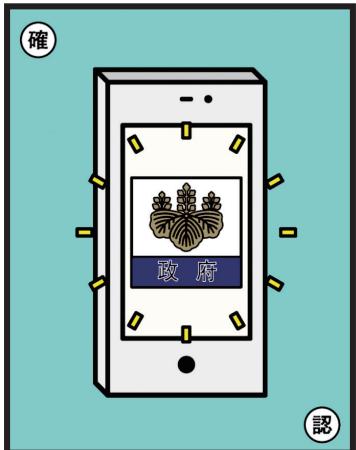
電話をかけてみましょう。

繋がらない場合は、

**メールやTwitterなどを使う方が効果的です！**

## 知っておきたい [5] つめのこと

### 二次災害情報を確認する



がれきの下敷きなどから抜け出しても、  
その場所がずっと安全とは限りません。

**津波や災害などの二次災害情報をも確認しましょう！**

気象庁: 災害情報HP  
[www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html](http://www.jma.go.jp/jma/menu/menuflash.html)



緊急速報メール

気象庁が配信する緊急地震速報や津波警報、国や地方公共団体が配信する  
災害・避難情報を特定エリアの携帯電話等へお知らせするサービス。

※対応機種および設定方法等は、ご利用の携帯電話会社にお問い合わせください。

## 知っておきたい [6] つめのこと

### 広域避難所へ移動する



もしその場所が安全でなければ、地図アプリなどを  
頼りに広域避難所を探して向かいましょう。

東京都防災マップ  
<http://map.bousai.metro.tokyo.jp/>



## 知っておきたい [7] つめのこと

災害用伝言板、災害用音声お届けサービスで安否を伝える



大切な人の安否確認には、

災害伝言板、災害用音声お届けサービスを活用しましょう。

災害伝言板、災害用音声お届けサービス

■体験サービス提供期間

毎月1日・15日[0:00-24:00] 正月三が日[1/1 12:00-1/3 24:00]

防災週間[8/30-9/5] 防災とボランティア週間[1/15-1/21]

※実際に災害が発生した際には、体験サービスを中止します。

■災害用伝言板 <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

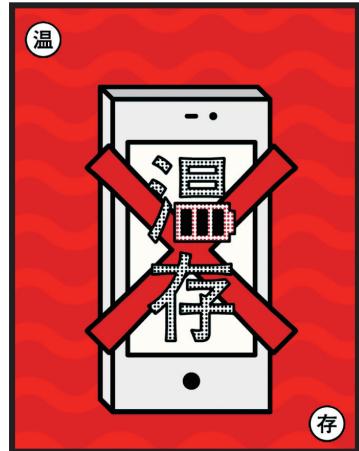
■災害時音声お届けサービス

「au災害対策アプリ」メニュー画面▶【災害用音声お届けサービス】▶「声をお届け」を選択



## 知っておきたい [8] つめのこと

使わない時は、電源切って電池を温存する



災害に関する情報の収集や、

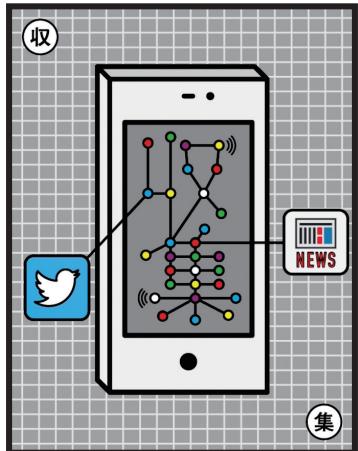
家族や会社・学校などへの連絡のため、

携帯電話やスマートフォンは重要です。

必要な時以外は、電源を切って電池を温存しましょう！

知っておきたい **9** つめのこと

SNSや情報サイトで情報収集する



安全な場所に移動してから、自分以外の安否を含め、  
SNSや情報サイトであらためて情報を収集しましょう！  
**ただし、根拠のない噂などには、充分に気を付けましょう！**

知っておきたい **10** つめのこと

家族の安否確認と合流



自分の安全が確保されたら、  
家族の安否確認や合流をしましょう！  
家族など大切な人とは、あらかじめ  
「いつ？」、「なにで？」確認を取るのか、  
連絡がとれなくなったら「どこ？」の避難所に行くのかを  
**決めておきましょう！**

さ い ご に

災害は突然やってきます。

頭でわかっていても、急にはできません。

事前に準備できることをもう一度確認しておきましょう！

家族との決めごと

災害用伝言板の登録

避難MAPの携帯

モバイルバッテリーを持つ

など



動画で分かる「もしもしシケータイ、もしものケータイ  
～震災時に知っておきたい携帯電話10のこと～」



## 災害時確認メモ

事前に家族で確認しておきましょう！

家族の名前	連絡先	生年月日	血液型	災害伝言板への登録

避難場所 (集合場所)	
安否確認方法 (優先順位を決めておきましょう)	
役所・役場 連絡先	
消防署 連絡先	
警察署 連絡先	
病院 連絡先	

# 災害用伝言板



震度6弱程度以上の地震など、大規模災害発生時に、災害情報やコメントなどの安否情報を登録できるサービスです。登録したデータは、インターネットを通じて、全国から閲覧できます。

## auケータイでのご利用方法

■3Gケータイから **EZボタン** ▶ **トップメニュー** ▶ **災害伝言板**

■4G LTEケータイから **メニュー画面** ▶ **アプリ** ▶ **au災害対策** ▶ **災害伝言板**

## スマートフォンでのご利用方法

■Android™ 搭載スマートフォン・iPhoneから

**「au Market」** または **「AppStore」** ▶ **「au災害対策」** で検索 ▶

**「au災害対策」** アプリを起動かダウンロード ▶

**「災害用伝言板」** <http://dengon.ezweb.ne.jp/>

# 災害時音声お届けサービス



震度6弱程度以上の地震など、大規模災害発生時に、スマートフォン等で音声を録音し、安否を届けたい方へ音声メッセージとしてお届けするサービスです。

## 送信方法 auのAndroid™ 搭載スマートフォン・4G LTEケータイ・iPhone

**「au災害対策アプリ」** メニュー画面▶ **【災害用音声お届けサービス】** から、

**「声をお届け」** を選択▶ **「(1) お届け先を選択」** (お届け先は、アドレス帳からも選択可能)

▶ **「(2) お届けしたい声を録音」** の順で操作してください。

## 受信方法 auのAndroid™ 搭載スマートフォン・4G LTEケータイ(au災害対策アプリで受信)

**「au災害対策アプリ」** で受信した際に、音声メッセージが届いたことを、

ポップアップ画面でお知らせします。

**音声メッセージ** を受信(ダウンロード)し、再生することで聞くことが可能です。

※対応機種、利用方法等の詳細は、ご利用の携帯電話会社へお問い合わせください。

この冊子に掲載されている全ての画像・文章・情報等は著作権により保護されております。

著作権者の許可なくこの冊子の内容の全て又は一部をいかなる手段においても複製・転載・流用・販売・複写等することを固く禁じます。