

災害から生き残るための

サバイバルカード

自らのため、家族のため、
会社のため 災害から身を守る方法を常に確認しよう！



2011.第2版



グラッー大声で呼びかける

《屋内にいるとき》

- 1.設備から離れ、机の下へ
- 2.揺れがおさまったら火を消す
- 3.ドア・窓を開けて出口の確保
- 4.あわてて外に飛び出さない

《屋外にいるとき》

- 1.靴、衣服、ヘルメットで頭を保護して屋内へ避難。ガラスの飛散範囲=建物高さの1/2
- 2.ブロック塀、門柱等に近寄らない

揺れが治まってから行動
安全確保後、仲間や隣人を救助

《避難時の注意》

- 1.ガラス・塀に注意、亀裂のある壁・傾いた柱は倒壊の恐れ
- 2.狭道・崖/川/海沿いを避ける
- 3.マスクや濡れたタオルを携行
- 4.ヘルメット着用
- 5.火災時は風上へ。車は路肩に寄せて停める
- 6.切れた電線に触らない・踏まない

火災⇒拠点退避判断基準

拠点避難集合場所

皇居東御苑

火災が
・風上300m
・風横150m
・風下100m

に迫ったら拠点責任者は、退避指示を出す(避難場所へ迂回時はその時間も考慮して指示)。

日頃から拠点周辺の基準距離や目標物を確認しておく

帰宅指示判断基準

- ・徒歩で帰宅させる
(歩速毎時2.5Km=10Kmで4時間)
(革靴は10Kmが限界→会社に運動靴を常備しよう)
- ・余震が治まってから帰宅させる(暗闇でガラスの雨こ...)
- ・日没までに自宅到着できる者のみ返す。(「日の出・日没時刻」参照)
- ・日没までに自宅到着不可の者は、拠点/避難場所に泊ませ、翌朝帰宅させる
- ・同一方面は集団帰宅させる
- ・幹線道路ルートで帰宅させる

帰宅困難への備え

・帰路は、危険箇所を避ける

橋、陸橋、鉄道・高速高架橋、石油タンク、ガスタンク、化学工場、コンビニなど

・帰路の休憩場所、避難場所を事前に把握

代表的な休憩・避難場所

市区役所/町村役場、公園、消防団の分室、警察署、交番、病院、学校、郵便局、デパート、スーパー、コンビニ、ファミレス、公衆電話、公共トイレ、球場、競技場、駅、ガソリンスタンド

帰宅困難なときは

- 会社責任者、拠点責任者の指示に従う
- 日没までに徒歩帰宅できない者は、拠点または近隣の避難所で明るくなるまで待機

日の出・日没時刻

悪天候⇒1時間早く暗くなる

【東京】

3/20	05:46	17:52
6/20	04:25	19:00
9/20	05:27	17:41
12/20	06:46	16:31

日頃のチェック事項

チェック項目	○/×
避難場所の確認(職場・家)	
避難場所までのルート確認	
勤務先に運動靴保管	
徒歩での帰宅ルート確認	
ヘルメット	
非常食、水(1人/1日/3L)	
懐中電灯+予備電池	
携帯電話+予備電池+充電器	
携帯ラジオ+予備電池	
常用薬	
応急処置セット	
ホイッスル	
寝袋	

デスクネット:安否確認の利用

《安全な場所に避難してからメール確認・連絡を！》

- ①デスクネットで緊急連絡先に設定している携帯アドレスにメールが届く
- ②表示されているURLにアクセス
- ③安否状況、出社可否、(コメント)を入力して「OK」ボタンを押す

※デスクネット安否確認で安否不明の場合は、上司は部下の安否を電話で確認

会社への連絡要領

《上司から電話がきたら》

落ち着いて、次の事項を連絡

- ① 自分・家族の安否
- ② 自宅の状況
- ③ 現在の所在
- ④ 出社可能かどうか

《NTT公式情報》

- (a)災害時に公衆電話は優先的につながる
- (b)災害時に被災地の公衆電話は無料で使える
- (c)ただし、国際電話は使えない

災害発生時に かかりやすい電話

- ① 会社の内線電話(停電時不可)
- ② 公衆電話(《無料公衆電話のかけかた》参照)
- ③ PHS
- ④ 一般の電話
- ⑤ 携帯電話

災害時は電話がかかりにくい！
電話、デスクネット安否確認、E-Mail、H/P掲示板、Twitter等、複数の手段であきらめず連絡。

家族との安否確認

災害用伝言ダイヤルの使い方

- ① 171 をダイヤル
- ② 「音声ガイド」に従い、音声の録音または再生をする
- ③ 「音声ガイド」に従い、被災地の方は自宅の電話番号を入力。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入力。
- ④ 録音されたことを確認

《無料公衆電話のかけかた》

- (a)緑色のアナログ公衆電話緊急ボタン押下/10円玉を挿入すると通話可能
- (b)通話が終わると10円玉もどる
- (c)デジタル公衆電話:テレホン・カードや10円玉を使わず、受話器をとるだけで通話可能

非常持出袋を準備しておこう

- ・現金
- ・身分証明書・印鑑・預金通帳・保険証
- ・アークⅢ(飲料水・非常食、簡易毛布)
- ・常用薬
- ・メガネ
- ・携帯電話・予備電池・充電器
- ・家族の写真(はぐれたときの確認用)
- ・レジ袋、ティッシュ、マスク、新聞紙、ライター、マッチ
- ・タオル(5枚位)
- ・懐中電灯+予備電池、ローソク
- ・携帯ラジオ+予備電池
- ・ボールペン、油性マジック、ガムテープ
- ・大きめのラップ(保温や応急手当など)
- ・ゴム張り軍手、簡易トイレ
- ・ホイッスル(生存率アップ)
- ・雨具、カイロ、シート
- ・下着、着替え
- ・血液型証明書(意識不明時に備えて)

会社、上層部連絡先 1

【(株)ヒューマンネットワーク】

03-***-***

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

080-0000-0000

i///@**.co.jp

会社、上層部連絡先 2

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

070-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

080-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

080-0000-0000

i///@**.co.jp

会社、上層部連絡先 3

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【(株)***】

03-0000-0000

【●●●●】

090-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

080-0000-0000

i///@**.co.jp

【●●●●】

080-0000-0000

i///@**.ne.jp