



総務局 危機管理部 防災課

災害用伝言板の利用方法

家族間で電話会社が異なっても
安否確認出来ます。
【ドコモ】iモード
『iMenu』>『災害用伝言板』
【au】Ezweb
トップメニュー>『災害用伝言板』
【SoftBank】Yahoo!ケータイ
トップメニュー『災害用伝言板』
【WILLCOM】H*LINK
トップメニュー『災害用伝言板』
【EMOBILE】
トップメニュー『災害用伝言板』
毎月1・15日は各社が訓練に開放して
います。日頃から家族で訓練を。

帰宅するか迷ったら まずは、ラジオ等で情報確認

- 余震がおさまってから帰宅する。
(暗闇でガラスの雨)
 - 日没までに自宅到着できるか考える。
(日の出・日没時刻参照)
 - 日没までに帰宅が難しい時は、職場
や学校等に留まり、外出先であれば一
時滞在施設や避難場所を利用する。
 - 徒歩で帰宅する場合の目安
(歩速毎時2.5Kmで計算すると
10Kmは4時間を要する)
(革靴では10Kmが限度)
(運動靴を常備しよう)
 - 同一方面の者と集団帰宅する。
 - 幹線道路を使い帰宅する。
- ひやみに帰宅せずに状況確認を!

災害が発生したら

- 地震発生直後は慌てずに、まず身の
安全を図る。
- 揺れが落ち着いたら、火気使用時に
は火を消し、火災防止のため電気の大
ブレーカーを切り、出口を確保する。
- 火災が発生した場合は、消火器等で
初期消火を行い、119番通報する。
- 自分と家族の安全を確保したら、職
場に携帯メール等を利用して安否の
報告、また余裕があれば周囲の被災状
況を報告する。
- 知人等への安否報告として、災害
用伝言サービス等に登録しておく。
- 可能であれば、周辺の火災に対する
消火活動、倒壊建物からの救出等、地
域での災害の拡散防止にあたる。

地震がきたら!

緊急地震速報時と同様の動作を
グラッ→「地震だ!」
と大声で呼びかける

<屋内にいるとき>

- 設備から離れ、机の下へ
- 揺れがおさまったら火を消す
- ドア・窓を開けて出口を確保
- 外に飛び出さないこと

<屋外にいるとき>

- カバン、着衣、ヘルメット等
頭を保護して広い安全な場所へ。
ガラス飛散範囲⇒建物高さの1/2
- 塀や門柱等に近寄らないこと

災害用伝言ダイヤルの使い方

171をダイヤル
【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
号を外局番からダイヤルする
【音声ガイド】
1#
【音声ガイド】
録音・再生〔録音30秒以内〕
9#
【音声ガイド】

事前に下記ホームページを見ておくこと
<http://www.ntt-east.co.jp/saigai/>

日の出・日没時刻 (目安)

悪天候のときは1時間早く暗くなる

【東京】	3/20 05:45	17:53
	6/20 04:25	19:00
	9/20 05:27	17:41
	12/20 06:46	16:31
【埼玉】	3/20 05:46	17:53
	6/20 04:25	19:01
	9/20 05:27	17:42
	12/20 06:47	16:31

主な市の情報提供場所

ラジオ
REDS WAVE 78.3 MHz
NACK5 79.5 MHz
テレビ
テレビ玉 3ch
市 Twitter
<http://twitter.com/SaitamaCityPR/>

私の情報

(ふりがな) 名前	
生年月日 年 月 日	性別 男・女
住所 さいたま市 区	
勤務先	
緊急連絡先 ① () ② () ③ ()	

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>

- ガラス・塀に注意、亀裂のある
壁・傾いた柱は倒壊の恐れ
- 狭道・崖、川、海沿いを避ける
- マスクや濡れタオルを携帯
- ヘルメット等着用
- 火災時は風上へ。車は路肩に寄
せて停める
- 切れた電線に触らない・踏まな
い

災害発生時に

かかりやすい電話

- 公衆電話 (停電時はテレホンカ
ードは使えないので10円玉を用
意)
- PHS
- 一般の電話
- 携帯電話

災害時は電話がつながりにくくなるの
で、災害用伝言ダイヤル、災害用伝言
サービス、Eメール、ホームページ掲
示板、Twitter等、複数の手段であきら
めずに連絡を。

日頃からの行動

- 最低でも3日分の飲水、食料、電池備
蓄
- 寝所の回りには家具を置かず、靴を
置いておく
- 地域の一時避難場所、避難所を把握
- 災害時帰宅支援ステーション (※)
の確認 (コンビニ、ファミレス、ファ
ーストフード店 等)

※このステッカーが目印



私の病院の情報

今、治療中の病気
現在服用している薬剤
通院している病院、担当医名
アレルギー 食物 (+ -) 薬剤 (+ -)
その他伝えたいこと
血液型

※書き足りない
時は裏面等を使っ
てください。

市の連絡先

さいコール 048-835-3156 (8時~21時)
さいたま市役所 048-829-1111 (代表)
西区役所 048-622-1111 (代表)
北区役所 048-653-1111 (代表)
大宮区役所 048-657-0111 (代表)
見沼区役所 048-687-1111 (代表)
中央区役所 048-856-1111 (代表)
桜区役所 048-858-1111 (代表)
浦和区役所 048-825-1111 (代表)
南区役所 048-838-1111 (代表)
緑区役所 048-874-1111 (代表)
岩槻区役所 048-790-0111 (代表)
市ホームページ
<http://www.city.saitama.jp>

防災首都圏ネット (九都県市)
<http://www.9tokenshi-bousai.jp>

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	
携帯ラジオ+予備電池	
常備薬	
応急処置セット	
ホイッスル	
寝袋又は毛布	

非常持出袋を準備しておこう

- 現金、印鑑、通帳、保険証
 - 飲料水、非常食、簡易毛布
 - 常備薬
 - めがね
 - 携帯電話+予備電池 (充電器)
 - 自己の情報 (血液型、持病等)
 - 家族の写真 (はぐれた時の確認用)
 - レジ袋、ティッシュ、マスク、新聞紙、
ライター (マッチ)
 - タオル (複数枚)
 - 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 (保温や応急手当て)
 - ゴム張り軍手、簡易トイレ
 - ホイッスル
 - 雨具、カイロ、シート
 - 下着、着替え
- *これらは一例です。各自必要なもの
の準備を!

避難所・親戚連絡先

避難所名: _____
TEL 番号: _____
親戚連絡先: _____
TEL 番号: _____
親戚連絡先: _____
TEL 番号: _____
親戚連絡先: _____
TEL 番号: _____
親戚連絡先: _____
TEL 番号: _____
親戚連絡先: _____
TEL 番号: _____
日頃から家族で話し合い、自宅から
避難しなければならない時の避難先
や連絡先を決めておくこと