

平成21年12月

非常事態時の もしも手帳

いざというとき

あわてずに

対応するために

(社)松本青年会議所
2009年度人間力育成委員会

【危機管理事前取り決め事項】

1. 災害発生時の家族の集合場所

災害発生時に家族が離れ離れになっている場合の集合場所を決めます。

2. 個人情報等

必要最低限の情報は、記載しておいてください。ただし、住民票コードなど漏洩すると悪用されてしまう可能性のある情報は、記載しないようにしましょう。

3. 緊急連絡先

携帯電話は使用制限や電池切れなどで使用できない可能性があります。災害時に必要な連絡先は、予め記入しておいてください。災害時にNTTの事務所前や避難所などで仮説電話が設置される場所があります。また公衆電話は災害時にはコインなしでかけられるようになっています。設置場所を確認しておきましょう。

4. 非常時持出品

非常時持出品リストを参考にして家庭内で話し合って決めてください。食料や飲料水などがある程度の量のあるものを保存しておく場合は、なるべく分散しておくようにしてください。車のトランクや物置等の方が屋内よりも持ち出しやすい場合があります。置き場所も話し合って決めましょう。

5. その他

災害時に必要になる消化器やAED等の設置場所を確認しておきましょう。また家庭内で話し合っことで、その他必要な取り決め事項を記入しておきましょう。

※次頁より資料に災害危険リストを掲載してありますので、災害時の注意点等を家族で確認しておいてください。

※上記の内容は、定期的に見直す必要があります。1年に1度見直してください。

【危機管理事前取り決め事項】記入シート

1. 災害発生時の家族集合場所（家族で話し合っ決めてみましょう）

No.	場所	備考

2. 個人情報等（ご自身の情報を記入しましょう）

血液型	
免許証番号	
健康保険証番号	
口座番号	
車体番号	
保険番号	
メールアドレス	
既往症	
特異体質	
治療中病気	
服役中薬	
その他	

3. 緊急連絡先（必要と思われる緊急連絡先を記入しましょう）

相手先	TEL・E-mail

4. 非常持出品リスト (家族・会社等で話し合っ、必要なものにチェック。および他に必要なものを書き足しましょう)

	備蓄品等	留意事項	チェック欄		
			家庭	会社	J C
命に関わるもの	笛	救助を求める			
	懐中電灯・予備電池	周囲の状況把握、脱出口を探す			
	バール	脱出口を確保、人命救助			
	のこぎり	〃			
	ジャッキ	〃			
	ロープ	脱出用、人命救助			
無いと困るもの	【日用品】				
	スニーカー・編み上げ靴	枕元にスリッパを!			
	携帯ラジオ・予備電池				
	携帯電話・充電器				
	多機能ナイフ	缶切り・栓抜きをついたもの			
	ライター・マッチ				
	携帯用カイロ				
	トイレットペーパー	芯を抜くと保管しやすい			
	ヘルメット	無ければ防災ずきん			
	軍手	滑り止め付のもの			
	【衣類等】				
タオル					
下着					
雨具					
防寒具					

	備蓄品等	留意事項	チェック欄		
			家庭	会社	J C
無いと困るもの	【食料品】				
	飲料水	1人1日3リットル×3日間			
	レトルト食品				
	非常食	加熱材付がよい			
	乾パン				
	【緊急用品】				
	包帯				
	三角巾				
	消毒薬・整腸剤等				
	絆創膏				
	【貴重品】				
	現金	小銭もあるとよい			
	印鑑				
	預金通帳	コピー			
	権利証	すぐ持ち出せるように！			
	免許証	カラーコピー			
保険証	コピー				
あると便利なもの	包囲用ラップ	包帯代わりにもなる			
	卓上カセットコンロ	予備ボンベもあるとよい			
	ガムテープ	ガラス破片も取り除ける			
()					

災害フロー図

〔事前準備〕

家族・会社で防災対策をしよう！

災害発生

〔個人の行動〕

身を守る！

安全な場所まで移動

状況把握・情報収集

避難場所・施設へ移動

〔団体行動〕

通信手段が復旧してから活動する

家族・会社で防災対策をしよう！

※災害発生時24時間後までに情報発信

- ・伝言ダイヤル「1712」
- ・メール確認、連絡
- ・SOS(緊急)時、青年会議所メンバーは専務に連絡！

復興支援活動

個人の復興

災害復興

事前準備

防災意識を持つ！

step
1

「まず、話し合い（認識）！」

- 下記の事項を家庭、会社で話し合いましょう。
日頃から防災の事を考え話し合う事が、防災意識の向上に繋がる大切な行動です。

避難場所

- 災害発生時どこに避難するか、どこに集まるか具体的に決めておきましょう。
（例：〇〇小学校 鉄棒周辺）

避難経路

- 災害により平時使用頻度の高い生活道が危険な場合もあります。

連絡方法

- どのように連絡を取り合うか決めておきましょう。
災害伝言ダイヤル（171）

災害想定

- 各人の実生活場所での災害発生時を想定してみましょう。（例：会社の通路では震災時に物が落ちてきそうだ）

非常持出品

- 何を持ち出すか何が必要か、またその有無を確認しよう。非常持出品リスト

step
2

「準備する（行動）！」

- 上記での話し合いで解った不足品の準備、必要な対策を行いましょう。この準備が実際の防災活動といえるでしょう。

避難経路・安全な空間の確保

- 日頃から1通りの避難経路だけでなく、2～3通りの避難経路を考え確保する。
- 寝室には家具や落下物を置かない。

非常持出品のチェック

- 非常持出品リスト（P3）を使い、不足品を用意しましょう。

震災具体的対策

- どのように連絡を取り合うか決めておきましょう。災害伝言ダイヤル（171）毎月1日が体験利用可能です。
- 家具等に突っ張り棒やL字固定金具をテレビなどの家電製品に粘着性の高いマットなどを使用し、転落・落下を防止する。

もしも・・・!! 行動編

step
1

緊急地震速報・気象情報・緊急火山情報
防災無線、テレビ、ラジオなどからの情報を事前に知ろう!!



step
2

災害発生

身を守る

安全な場所まで移動

①身を守れ! (地震中) ※カバン・布団等で	・落下物注意 屋内 (タンス、家電、ガラス、天井、照明器具等)
②火を消せ! ※火災は多くの命を奪います	・火災を防ぐ (ストーブ、ガスコンロ、焚き火、作業中の火等)
③扉を開けろ!	・建物の歪みで脱出できなくなり、取り残される恐れがあります
④自身の状態は! ※ケガをしてない等	・SOSの場合 (大声で叫ぶ、笛、物を叩く・・・災害発生5分以内は携帯電話がつながりやすい)
⑤外に脱出 ※広い安全な場所まで移動する	・落下物に注意 (ガラス、破片) ・避難経路の確認 ・周囲と協力し合いパニック回避 ・人を押さない
⑥山際から離れる! ※山崩れの心配はないか	・山崩れやがけ崩れの恐れ ・指定された避難場所へ



step
3

安全な場所

避難場所・避難施設へ移動

①けが人がいる!	・けが人がいた場合は、近くの人を呼び応急救護
②火事だ!	・自主防災組織などに協力 ・初期消火はバケツリレーで ・風上から近づき、消火活動
③家族・職場の人と連絡をとる	・171伝言ダイヤルの活用 ・緊急性のある場合を除く
④正確な情報を得る!	・噂やデマに注意 ・正確な情報の入手 (携帯ラジオ、防災無線等)
⑤避難所への移動	・避難所の把握 ・移動は徒歩、自転車 ・入水時歩行可能水位は男性70cm、女性50cm



step
4

JAYCEEとして・・・

落ち着いたらJCの伝言ダイヤル・メールを確認しよう!

～録音～ JCの災害伝言ダイヤル171の基本的操作方法

1 7 1
をダイヤル

〔ガイダンス〕
こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は「1」、再生される方は「2」、暗証番号を利用する録音は「3」、暗証番号を利用される再生は「4」をダイヤルして下さい。

暗証番号なし

1

暗証番号あり

3

「ガイダンス」
4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。

0 1 8 8

被災地の方の電話番号を入力する

0 2 6 3 3 2 7 6 4 6

〔ガイダンス〕

被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。被災地以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。

伝言ダイヤルセンターに接続します

〔ガイダンス〕

電話番号0263327646（暗証番号0188）の伝言を録音します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」のあと#（シャープ）を押して下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。尚、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。

ダイヤル式電話機の場合

〔ガイダンス〕

伝言をお預かりします。ピッという音の後に、30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら、電話をお切り下さい。

伝 言 の 録 音

プッシュ式電話機の場合

1 # をダイヤル

〔ガイダンス〕

伝言をお預かりします。ピッという音の後に、30秒以内でお話下さい。お話が終わりましたら、数字の9の後#（シャープ）を押して下さい。

伝 言 の 録 音

録音終了後 **9 #** をダイヤル

〔ガイダンス〕

伝言を繰り返します。訂正される時は数字の8の後#（シャープ）を押して下さい。

録音した伝言内容を確認する。

伝言をお預かりしました。

～再生～ JICの災害伝言ダイヤル171の基本的操作方法

1 7 1
をダイヤル

[ガイダンス]

こちらは災害用伝言ダイヤルセンターです。録音される方は「1」、再生される方は「2」、暗証番号を利用する録音は「3」、暗証番号を利用される再生は「4」をダイヤルして下さい。

暗証番号なし

2

暗証番号あり

4

「ガイダンス」

4桁の暗証番号をダイヤルして下さい。

0188

被災地の方の電話番号を入力する

0 2 6 3 3 2 7 6 4 6

[ガイダンス]

被災地の方はご自宅の電話番号、または連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。被災地以外の方は連絡を取りたい被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤルして下さい。

伝言ダイヤルセンターに接続します

[ガイダンス]

電話番号0263327646（暗証番号0188）の伝言を再生します。プッシュ式の電話機をご利用の方は数字の「1」のあと#（シャープ）を押して下さい。ダイヤル式の方はそのままお待ち下さい。尚、電話番号が誤りの場合、もう一度おかけ直し下さい。

ダイヤル式電話機の場合

[ガイダンス]

新しい伝言からお伝えします。

伝 言 の 再 生

プッシュ式電話機の場合

1 # をダイヤル

[ガイダンス]

新しい伝言からお伝えします。伝言を繰り返すときは、数字の8の後#（シャープ）を、次の伝言に写るときは、数字の9の後#（シャープ）を押して下さい。

伝 言 の 再 生

[ガイダンス]

お伝えする伝言は以上です。伝言を追加して再生される時は、数字の3の後#（シャープ）を押して下さい。

お伝えする伝言は以上です。

覚えて下さい!! 災害時の声の伝言板 災害用伝言ダイヤル171

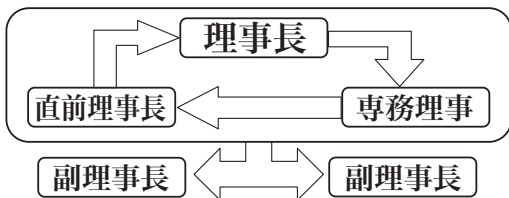
災害発生!!

0分

通信の復旧次第活動を行う!

step
1

対策本部の立ち上げ



① 本部長の決定

- ◆理事長、直前理事長、専務理事の3名で体制が作れるかを確認し、本部長と対策本部の立ち上げを決定する。
- ◆本部長は理事長が行うが、やむを得ず理事長が職務に勤めない場合は直前理事長、専務理事、副理事長が行う。

② 職務の決定

- ◆各副理事長の安否の確認と対策本部(A)(B)を決める。
 - (A) 実働+対外的な連絡担当
 - (B) 待機+J Cメンバーの連絡担当を決める。

対策本部(A) 実働・・・理事長・直前理事長・専務理事・副理事長
対策本部(B) 待機・・・事務局長・副理事長(例)

6時間

step
2

情報収集

①連絡・調整(対策本部A)

- ①社協、松本市へ連絡、調整し、被害状況、復興支援活動の有無、内容、ボランティアセンター設置場所を確認し情報収集する。

社会福祉協議会 TEL: 27-2000

松本市総合防災課 TEL: 33-1191

- ②長野ブロックへ連絡、調整を行う。

12時間

step
3

対策本部の活動

①支援活動開始(対策本部A)

- ◆対策本部Aは、指定場所に集合する。
- ◆対策本部Aは、対策本部Bに情報を連絡する。

対策本部として準備するもの・・・
パソコン、名札ホルダー、通帳（義援金用）、
ブロックの基本資料etc・・・

②メンバーへの連絡(対策本部B)

- ◆対策本部Bは、ボランティアセンターの設置が決まり次第、災害発生時の24時間後までに、JCメンバーに情報を伝える。
 - ①I. 伝言ダイヤル・メールでメッセージを伝える。
 - II. 情報を伝える。(被害状況、ボランティアセンターの情報、連絡先等)
 - III. 職務に就ける状況かどうか。職務に就ける場合は、集合場所、時間、活動内容、などを伝え職務の要請をする。
- ②新しい情報が入り次第、随時情報を更新する。
- ③安否確認名簿を作る。

24時間

step
4

メンバーの情報確認・連絡

- *緊急の場合のみ専務理事（事務局長）へ連絡を入れる。

①情報の確認

- ◆各自伝言ダイヤルのメッセージを確認する。
- ◆パソコンが使える場合メールの確認をし、自分の状況や職務に就けるか返信をする。パソコンが使えない場合は、指定されたメンバーへ連絡を入れる。
- ◆1日1回は情報を確認する。

②指定場所に集合する

- *原則として身の回りや地域の活動を優先させる。

災害危険リスト

自宅にいる場合

料理中

危険のポイント 出火、転倒、破片

- 直ぐに火を消す。但し、身を守ることを最優先に！！
(大揺れで遮断するガスメーターの設置が進んでいるので無理はしない)
- 食器棚や冷蔵庫、コンロ上の鍋などが危険。出来るだけ早く台所から離れる。

お風呂・トイレ

危険のポイント 落下物、滑る、閉じ込められる

- お風呂場やトイレは比較的安全。慌てて飛び出さず、ドアや窓を開け出口を確保。
- タイルなどの落下物に注意。風呂場では滑って転倒しないよう注意。

就寝中

危険のポイント 落下物、暗闇

- 家具などの転倒により出口が塞がれる可能性あり。ドアを開けて逃げ道を確認。
- 暗闇で状況把握困難。普段からスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオの準備を！！

屋外にいる場合

住宅街

危険のポイント 倒壊、落下物、破片、感電

- 倒壊の危険性あり、ブロック塀や石壁、門柱から離れる。
- 屋根瓦、ガラスなどの落下物注意。
- 切れて、垂れ下がっている電線に触れない。

運転中

危険のポイント 衝突、落下物、崩壊

- 左側に寄せゆっくりと停止。
- キーは付けたまま徒歩で避難。
- 橋やトンネルの近くでは通過を避ける。
(走行中の場合は直ちに橋、トンネルの外にでる)

デパート等・建物内

危険のポイント 倒壊、落下物、破片、火災

- ショーケースの転倒、商品の落下、破片に注意。衣類や手荷物で頭を守る。
- 慌てて出口に殺到しない。(パニックになる)店員の指示に従い行動する。

～MEMO～