2021年4月1日 第四版

もしもの時に備える

防災ポケットマニュアル

緊急連絡編(避難場所MAP付)

氏名

所属

血液型



いざという時の対応を 家族で決めておこう



避難ルートを歩いて確認。非常持ち出し袋や備蓄品を準備

離ればなれになった場合を想定し、災害時の連絡先・連絡方法や 避難場所を数ヶ所決めておく。

非常持ち出し袋・衣類・携帯ラジオ・懐中電灯・笛・靴・手袋 ヘルメット・防災ずきん・バールは手元に準備!

「避難する際の服装と注意点

- ●ヘルメットや防災ずきんをかぶり行動
- ●フード付ジャンパー(ポケットが多いもの)長袖・長ズボン・ 燃えにくい木綿製品で!
- ●非常持ち出し袋はリュックサックで
- ●軍手か手袋をする
 ●底が厚く履きやすい靴で
- ●携帯ラジオ・懐中電灯・笛を持つ
 ●近所の人や集団で行動
- ●火の元、電気のブレーカーを落とす
- ●徒歩で避難。高齢者や子供の手をしっかり握る
- ●狭い所、堀・川べり・海沿い・ビル沿いを避け、指定場所に避難

車中の避難生活では…

、エコノミー症候群に注意

できるだけ体を動かす(足の指や つま先も) 水分補給はこまめに



▲ 一酸化炭素中毒に注意

定期的に窓を聞けて新鮮な空気に、 他の車との車間距離をとる。 エアコンは外気を入れて利用する。



防災チェックリスト 家族でチェック

避難時に必要な「非党持ち出」。品」と、避難後の生活を支える「非党田備蓄品」に分けて備えよう」

EXECUTE STOLLS OF THE STOLES OF THE STOLES	
非常持ち出し品	小さな子どもがいる家庭は
□ 笛□ 携帯用飲料水□ 食品(カップめん、缶詰、ビスケットなど)	□ ミルク□ 紙おむつ□ ほ乳びん
員重品(預金通帳、印鑑、現金など)対急用品ヘルメット、防災ずきん軍手(厚手の手袋)	非常用備蓄品(1人分) 飲料水 9リットル(3リットル×3日分) ご飯(アルファ米) 4~5食分 ビスケット 1~2箱
□ 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池 □ 衣類(下着、セーター、ジャンパー類) □ 毛布	□ 板チョコ 2~3枚 □ カンパン 1~2缶 □ 下着 2~3組
□ マッチ・ろうそく、使い捨てカイロ□ ウェットティッシュ□ 筆記用具(ノート、鉛筆など)	



住所

家族の情報と連絡先 記入しておこう

0				

2 最終避難所

緊急連絡先 名前

関係

固定電話	(7
携帯電話	(1

名前 関係

_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
Ì	所										古	定	電	話				()
											携	帯	雷	話				()

4 かかりつけ病院と家族の 病気を控えておこう

病院名 電話

病院名

雷話

家族の持病・アレルギーなど記入しておきましょう

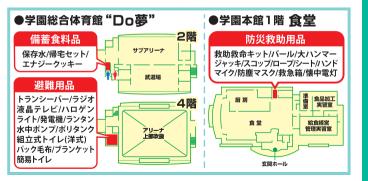


♥ 玉手山学園避難場所マップ





学園備蓄物品・防災用品について。





安否確認 関西福祉科学大学への連絡方法

落ち着いたら大学へ 担当部署 学生支援センター 安否を知らせてください。

d-gakusei@tamateyama.ac.jp

072-977-9574 FAX 072-977-4653

〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ斤3-11-1 ハガキ 関西福祉科学大学 学生支援センター

連絡事項

●氏名 ②学科・学年 ③学生番号 ④本人・家族の状況

5 現在の連絡先 6 困っていること ● 自宅や付近の状況

※雷話がつながりにくくなる可能性が高いのでなるべくFメール・FAX・ハガキなどの方法で連絡してください。



安否確認 関西女子短期大学への連絡方法

落ち着いたら短期大学へ 安否を知らせてください。

担当部署 学生支援センター

Eメール t-gakusei@tamateyama.ac.jp

電話 072-977-9577 FAX 072-977-4653

ハガキ 〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘3-11-1 関西女子短期大学 学生支援センター 宛

連絡事項

●氏名 ② 学科・学年 ③ 学生番号 ④ 本人・家族の状況● 現在の連絡先 ⑤ 困っていること ② 自宅や付近の状況

※電話がつながりにくくなる可能性が高いのでなるべくEメール・FAX・ハガキなどの方法で連絡してください。



|走を残す

災害用伝言サービス (通話・メールがつながりにくい時)

災害用伝言サービスは、大規模な災害の発生時に提供されます。 (毎月1日・15日には「体験サービス」が提供されています。)

伝言を録音する → 171+1+自分の電話番号(市外局番から)

ダイヤル

【伝言を再生する → 171+2+相手の電話番号(市外局番から)

伝言を登録する ▶ 「災害用伝言板」から"登録"を選択

伝言を確認する 「災害用伝言板」の検索画面で相手の電話番号を検索

災害用 伝言板

7	●アクセス先	スマートフォン	携帯電話
1 (1)	NTTドコモ	dメニュー(災害用安否確認)	iMenu(同左)
ř.	au(KDDI)	アプリ(ダウンロード)	auポータル(トップ)
	ソフトバンク	アプロ(ダウンロード)	Vahoolケータイ(トップ)