

おおじしんさいがいとき  
**大地震(災害)の時**  
いの  
**生き延びるために**



..... **神栖市ホームページQRコード** .....



フィーチャーフォン(ガラケー)  
<http://mobile.city.kamisu.ibaraki.jp/>



パソコン・スマートフォン  
<http://www.city.kamisu.ibaraki.jp/>

しめい 氏名	せいねんがっぴ 生年月日	けつえきがた 血液型
じゅうしょ 住所		
TEL・メール		
アレルギー		
くすり(お薬の手帳) <small>くすり てちょう</small>		
かかりつけの病院・医師 <small>びょういん いし</small>		

かみすしちいきじりつしえんぎょうぎかい  
**神栖市地域自立支援協議会**

〒314-0192 茨城県神栖市溝口4991-5 神栖市役所 障がい福祉課内  
TEL 0299-90-1137 FAX 0299-90-1324  
Eメール sh-fukushi@city.kamisu.ibaraki.jp



グラッと来たら...

テーブルの下にかくれる



一本の足につかまって!

あわてずに!

あわてて外に出ない



足元に気をつけて

靴やスリッパをはきましょう!

火の始末は地震が治まってから!

逃げなければならない時は、このパンフレットと個人で用意するもの

を持って、ヘルメット或いは防災頭巾などをかぶり、家族と相談し

て決めてある逃げる場所に避難しましょう。

普段から準備しておくこと

1. 家族と相談して、地震対策や逃げる場所などを決めて

おきましょう。(助けに来てくれた人に見せるため、逃げる場所・

連絡先などを書いておきましょう)

2. 避難の場所へ安全に行ける道を確認しておきましょう。

3. 避難行動要支援者※に登録しましょう。

4. 火災警報器や家具転倒防止器具を取り付けましょう。

5. 3日分の水や食料・薬を用意しておきましょう。

6. 市のメールマガジンや防災ラジオを活用しましょう。



神栖市メールマガジン登録用メールアドレス  
e-kamis-city@xpressmail.jp



7. 地域の防災訓練に参加したり、近所の人にあいさつして、

顔見知りになりましょう。(自立支援協議会が作った市民向け

パンフを配布して下さい)



※避難行動要支援者とは

災害時に、一人または家族だけで避難することが困難な、在宅高齢者

や障がい者などの方々です。市ではその情報をまとめ、地域の避難支

援者(行政区・民政委員など)に事前に提供することで、いざという

時に備えます。登録が必要ですので、市役所障がい福祉課までお尋ね

下さい。

# 災害が起こったら、まずは近くの避難所へ

市内には75の避難所が指定されています。  
 その中で、福祉避難所\*は次のとおりです。

## 市施設

保健・福祉会館 (溝口1746-1)

はさき福祉センター (土合本町3丁目9809-158)

## 公共施設

鹿島特別支援学校 (鹿嶋市沼尾1195)



## 民間福祉避難所

白十字看護専門学校 (賀2148)

ケアサポートのどか (知手中央8丁目4-30)

\*福祉避難所とは・・・高齢者や障害者、妊産婦、病弱者ら配慮が必要な災害弱者が避難するための避難所。

# 災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

## 利用方法

(音声ガイダンスに従って下さい)

### 伝言の録音方法

171 にダイヤル

「伝言センターです」の声

録音の場合 1

被災者の電話番号を押します

0 x x - x x x - x x x x

ダイヤル式  
電話機の場合

プッシュ式  
電話機の場合

そのまま  
お待ち下さい

1

ピツとなったら  
30秒以内で、話しをして下さい

話し終わったら

9

そのまま  
お待ち下さい

伝言を訂正する  
場合は 8

「伝言をお預かりしました」の声

### 伝言の再生方法

171 にダイヤル

「伝言センターです」の声

再生の場合 2

被災者の電話番号を押します

0 x x - x x x - x x x x

ダイヤル式  
電話機の場合

プッシュ式  
電話機の場合

そのまま  
お待ち下さい

1

伝言が再生されます

事前に練習しておきましょう

(毎月1日が練習日です)



## 必要な支援《私の場合》

Blank area for writing necessary support for the user's case, featuring horizontal dashed lines.

(記入例)  右半身不随なので、右手・右足が動きません  
 手押しておの車くるまいすではこ運んでくだ下さい

## 個人で用意するもの

(記入例) 薬、お薬手帳、補装具、補聴器の電池、紙おむつ

品物名	チェック	品物名	チェック
①		④	
②		⑤	
③		⑥	

### ★用意しておきたい備蓄品

- 飲料水(1人1日3リットル)
- 食料品(レトルト食品・アルファ米)
- 衣料品(下着類・シャツ)
- 燃料(卓上コンロ・ガスボンベ)
- 生活用品(メガネ・電池・タオル)
- 防災用品(ヘルメット・懐中電灯)
- 医薬品(救急箱・マスク・生理用品)
- 火気(ろうそく・ライター)
- 情報機器(ラジオ等)

## 逃げる時持って行くものリスト

品物名	チェック	品物名	チェック
①		⑤	
②		⑥	
③		⑦	
④		⑧	

# に ば しよ 逃げる場所

か ぞく そう だん き  
(家族と相談して決めておきましょう)

ちやくご ひなんばしよ ちか こうえん こうきよう たてもの  
直後の避難場所 (近くの公園とか公共の建物など)

--

か ぞく はな とき しゅうごうばしよ  
家族と離ればなれになった時の集合場所

--

# れん らく さき 連絡先

か ぞく しんせき  
<家族・親戚>

しめい 氏名	かいしゃ がっこう 会社・学校	でんわ けいたい 電話・携帯・メール SNS (LINE, Twitter) ・FAX

か ぞく れんらく  
家族と連絡がとれないとき

なまえ 名前	でんわ けいたい 電話・携帯・メール SNS (LINE, Twitter) ・FAX
なまえ 名前	でんわ けいたい 電話・携帯・メール SNS (LINE, Twitter) ・FAX

ゆうじん しえんだんたい  
友人・支援団体など

ゆうじんめい 友人名	でんわ けいたい 電話・携帯・メール SNS (LINE, Twitter) ・FAX
だんたいめい 団体名	でんわ けいたい 電話・携帯・メール SNS (LINE, Twitter) ・FAX