

外出先で**備える**12のポイント

- ① 「地震だよ」無理に帰らず職場で待機
- ② グラツときたら あわてず まずは頭を守る
- ③ 無事な声聞かせて伝言ダイヤル(171)で
- ④ 落ち着いてデマや噂に要注意
- ⑤ 欠かさない携帯ラジオ情報を
- ⑥ 備えよう職場のロッカーに防災グッズ
- ⑦ 決めてある連絡手段と帰る道
- ⑧ 徒歩帰宅備えてあったスニーカー
- ⑨ 街の中上下左右も気を付けて
- ⑩ 支援ステーションもらう情報伝える現状
- ⑪ 帰る道 災害情報 随時確認
- ⑫ 徒歩帰宅ルートみんなで帰ろう助け合おう

災害はいつ起こるかわかりません。

この「防災・減災備L(そなえる)ガイド～外出先編～」は、自宅から離れた場所で災害に遭遇した時に必要な備えと心構えについて、理解が深まる解説・備L(そなえる)ポイントを加えた防災チェックガイドです。あなたの命(LIFE)、愛(LOVE)する人との生活(LIFE)を守るため、合言葉は「できることから備L(そなえる)、今すぐに備L(そなえる)」です。

備える 防災 減災 ガイド

～LIFE<命・生活> LOVE<愛>～

外出先編

～もしも帰宅困難者になったら～



あいち防災キャラクター
防災ナマズン

愛知県

あいち防災協働社会推進協議会





1 グラッ! ときたら、まずは…… 「どこにしようと、むやみに移動を開始しない」

外出先で大規模地震発生! あなたはどうしますか?

街中で



多くの公共交通機関は運行を停止することが予想されます。駅などに人が大勢集まると、押し合いとなり集団転倒の発生が心配されます。身動きが取れないまま、火災の煙や、周辺の建物からのガラス、コンクリート片などの落下物から逃げられずに、多くの人が一瞬で命を落とす恐れもあります。むやみに移動しようとせず、職場や避難場所等の安全な場所で留まることを心がけましょう。最寄りの建物内に避難するときは、「定礎」の日付を確認しましょう。建築基準法が大幅改正された、昭和56年6月1日以降に建設された建築物かどうかを目安にしてください。また、普段から自分のいる建物や周囲の建物の安全性について確認しておくといでしょう。

車で

道路の交通規制が予想されます。皆が一齐に車で帰宅しようとするれば、渋滞が発生し、消火活動や救命・救急活動のための緊急車両通行の妨げとなります。車で家族を迎えに行くことなどは出来るだけ控えるよう気をつけましょう。

また車内は、プライバシーをある程度確保できる休憩の場としても利用できます。ラジオやカーナビのテレビで緊急情報を確認できるほか、GPSで所在地の確認や目的地までの距離が測れます。またシガーライターで充電したり、エアコンで暑さ、寒さをしのいだりできます。



備えポイント!

大規模な災害時は「むやみに移動を開始しない」ことが重要。最寄りの安全な場所へ移動したら、まずは混乱が収まるまで待機しましょう。『遠くの自宅より近くで待避』です。また、もし救助の必要な人や火災を発見したら、周囲の人と協力して、可能であれば救助活動や消火活動を行いましょう。けが等を負っていない人は、災害に遭遇した被災者ですが、「助ける側」にもなるのです。



2 もしも、しばらく家へ帰れなくなったら～備えは万全ですか?

緊急時になって困らないよう普段から、職場や学校に留まることのできる備えをしましょう。災害はいつどこで起こるかわかりません。移動中に被災する場合も想定し、必要最小限は、いつも持ち歩くようにすると良いでしょう。

■普段から持ち歩くと良いもの(太字は特に重要)

飲料水(500ml程度)、常備薬、連絡先メモ、携帯ラジオ、身分証明書(コピー可)、携帯の予備バッテリー又は手動充電器、救急用品(止血布・大判ハンカチ・消毒薬・救急絆創膏)、携帯食(飴、チョコレート等)、ホイッスル・防犯ブザー、懐中電灯(ミニライト)、筆記具、現金(少額硬貨も)、マスク、ゴーグル、雨具(折りたたみ傘・レインポンチョ等)、ポリ袋、携帯トイレ、帰宅経路の地図、防寒用アルミシート



+ 普段から持ち歩くと良いものに加えて

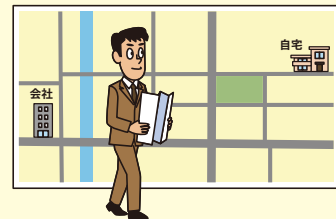
■職場/学校に個人で備えておくとも良いもの

飲料水(2~3日分)、非常食(2~3日分)、履きなれた靴(スニーカー等)、寝袋・携帯カイロ、手袋(軍手)、着替え、タオル、防寒着



備えポイント!

災害が起きる前に、職場や学校から自宅までの徒歩での帰宅時間を計算したり、実際に歩いたりしてみましょう。なるべく大通りに沿った道のりのルート確認はもちろん、地図に危ない箇所を書き込んで「手作り地図」を作成したり、携帯カメラで撮影したりして、目印をチェックしておくことも大切です。通行不能も考え、ルートは2つ以上準備しておきましょう。



3 外出先で情報を入力する方法を知っていますか？～携帯・スマホの活用～

外出先で被災した時は、携帯電話やスマートフォンを活用して情報収集を行える可能性もあります。緊急時には周囲の人と協力して使い方を工夫してみましょう。皆が一斉に使用するよりも、1人が情報を取得して、周りに伝えながら、機器の使用をリレーするとバッテリーの有効利用になります。また、携帯電話の操作が苦手な人は、自分が困っていることを周囲の人に伝え、情報提供してもらいましょう。災害時には、避難者同士の情報共有や助け合いが重要です。



●**手に入りたい情報** 余震・津波・現在地の標高・火災・交通機関の運行状況など

■最新情報の取得に有効なアプリ

●インターネットラジオ



radiko.jp



らじる☆らじる

●ワンセグ



放送波を受信できる端末は、電波の混雑に関係なくワンセグ放送が見られます。



google マップ

■目的地までの距離・ルート確認用アプリ ～GPS活用～

そのほか、東日本大震災では、twitter、facebook、mixiなどSNS（ソーシャルネットワーキングサービス）が有効な情報伝達手段として注目されました。携帯・スマホの電池切れに備えて、普段から予備バッテリーや手動対応の充電器をカバンに入れておきましょう。

備えポイント!

みんなが一斉に電話やインターネットを使用し、回線が混み合って、電話がつながりにくくなると、命にかかわる救助の要請もできなくなります。緊急車両に道を譲る気持ちと同じように、なるべく電話の使用は控え、災害時にサービスが提供される「災害用伝言ダイヤル171」や「災害用伝言板」「災害用音声お届けサービス」等の利用を心がけましょう。
〈災害用音声お届けサービスの利用方法はこちら〉

- docomo http://www.nttdocomo.co.jp/info/disaster/disaster_voice/
- au http://www.au.kddi.com/notice/onsei_otodoke/
- softbank <http://mb.softbank.jp/mb/service/dengon/about/voice/>

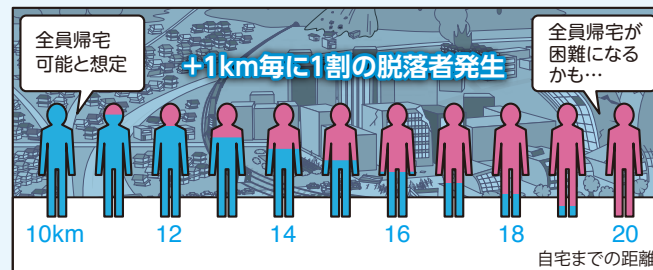
そのほか、家族の集合場所を災害別に事前に決めたり、お子さんのいる家庭では学校・保育園・幼稚園等と、引き取り方法について事前に確認したりしておきましょう。

4 徒歩で帰宅する際の心構えはありますか？

外出先等で災害に遭遇し、自宅までが遠距離で帰宅を断念した人や、遠距離を徒歩で帰宅しようとする人を「帰宅困難者」と呼んでいます。

■徒歩で帰宅する場合の「帰宅可能」と「帰宅困難」の目安

- 帰宅距離10Km以内の人は全員「帰宅可能」
- 帰宅距離10Km～20Kmでは、個人の運動能力の差から、1Km長くなるごとに「帰宅可能」者が1割減
- 帰宅距離20Km以上の人は全員「帰宅困難」

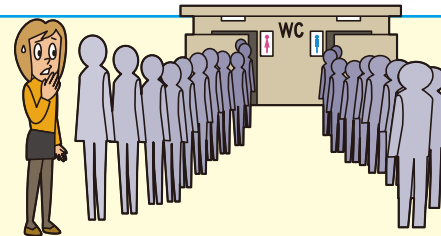


●「愛知県 東海地震・東南海地震被害予測調査の帰宅困難設定」より

徒歩で帰宅するかどうかの判断は、自分の体力と経路上の危険箇所や道路規制の情報なども考慮しましょう。また、状況は刻々と変わります。移動中も随時、最新の情報を確認してください。

備えポイント!

帰宅する際に重要なのは水の補給とトイレの場所を決めておくことです。人は平均して2～3時間ごとに尿意をもよおします。どこのトイレでも長蛇の列になっていることを覚悟し、早めにトイレに立ち寄りましょう。



また、1日で歩ける時間は限られます。冬では午後3時まで、夏では午後5時までには歩くのをやめ、屋根があり管理者がいる場所で寝られる施設を探しましょう。夜間の一人歩きは絶対にやめましょう。

5 徒歩帰宅のための支援があることをご存じですか？

愛知県は**基幹的徒歩帰宅支援ルート**を設定しており、県内の多くの市町村は、この基幹的徒歩帰宅支援ルートに接続する**徒歩帰宅支援ルート**や**災害時徒歩帰宅支援ステーション**を掲載した**帰宅支援マップ**を作成しています。あらかじめ入手しておき、帰宅ルート検討の参考にしてください。名古屋市では、東海地震の「警戒宣言」が発表され、交通機関が停止した時には、名古屋駅や栄に近い場所、幹線道路に近い計6カ所に、帰路につく市民のための「案内場所」を設置し、帰宅支援マップの配布や道案内をすることになっています。

<案内場所> ノリタケの森(西区)、久屋大通公園(テレビ塔付近・中区)、白川公園(中区)、大曽根駅東(東区)、中村公園(中村区)、高蔵公園(熱田区)



■災害時徒歩帰宅支援ステーションとは

コンビニ・ガソリンスタンド・郵便局など、県と協定を結んだ店舗にはステッカーが掲示してあります。

災害時、営業の継続が可能な店舗では徒歩帰宅する方に、水道水、トイレの利用やラジオ等のメディアを通じて知り得た災害情報を提供します。

■災害救援バンダーとは

災害発生時など停電が発生した場合に無料で商品を取り出すことができる、災害対応型の自動販売機です。行政などからの遠隔操作により、すべてのボタンが利用可能となり、押せば飲み物が出てくるタイプと、自動販売機の管理者が手動で災害モードへ切り替えて、取り出し可能となるタイプがあります。



備えポイント!

気象庁が発表する「東海地震に関連する情報」には、危険度が低い順に、「東海地震に関連する調査情報<定例>・<臨時>」、「東海地震注意情報」、「東海地震予知情報」があります。

●詳しくは気象庁ホームページ

http://www.seisvol.kishou.go.jp/eq/tokai/tokai_info_transmit.html

「東海地震注意情報」の段階では公共交通機関は運行を継続していますので、速やかに帰宅するようにしましょう。なお、「警戒宣言」の発表に伴って「東海地震予知情報」が出されると、多くの公共交通機関は運行を停止します。無理に帰宅しようとせず、安全な場所に留まりましょう。



A 山の被害

B 住宅街の被害

C 鉄道の被害

D 道路の被害

E 駅周辺の被害

F 高層ビルの被害

G 地下の被害

H 埋立地の被害

I 川の被害

J 海の被害

地震だけではなく、巨大台風などの風水害にも注意しましょう。

●愛知県 防災学習システムもご覧ください <http://www.quake-learning.pref.aichi.jp/>

防災・減災備L(そなえる)ガイド～外出先編～

平成25年2月 発行/愛知県

○編集協力(五十音順、敬称略)

小栗 宏次 愛知県立大学 情報科学部 教授

国崎 信江 危機管理教育研究所 代表

栗田 暢之 特定非営利活動法人レスキューストックヤード 代表理事

廣井 悠 名古屋大学 減災連携研究センター准教授

福和 伸夫 名古屋大学 減災連携研究センター長

フリガナ	■携帯電話番号
■氏名	
■血液型	性別 (男 ・ 女)
■生年月日	年 月 日生
■本人現住所 (〒 —)	■健康保険証番号
	■既往症/アレルギー
■電話番号	■緊急連絡先
■本人職場・学校	■職場・学校所在地 (〒 —)
■電話	
■家族の緊急連絡先	■家族の緊急連絡先 (職場・学校・保育園・幼稚園等)
名前 携帯電話	名称 電話
名前 携帯電話	名称 電話
名前 携帯電話	名称 電話
■職場・学校等の最寄りの避難場所	

■災害用伝言ダイヤル171

伝言の録音方法 **171▶1▶**
ガイダンスが流れます

(000)0000-0000

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電話番号を

▶ **伝言を入れる (30秒以内)**

伝言の再生方法 **171▶2▶**
ガイダンスが流れます

(000)0000-0000

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電話番号を

▶ **伝言を聞く (30秒以内)**

災害用ブロードバンド伝言板web171 <https://www.web171.jp>

■携帯電話 災害用伝言板

各社のトップメニューから「災害用伝言板」を聞く

伝言の登録方法

「登録」を選択
伝言を入力する
(最大100文字まで)

伝言の確認方法

「確認」を選択
被災地の方の携帯電話番号を
入力して伝言を見る

■災害時徒歩帰宅支援ステーションとは



コンビニ・ガソリンスタンド・郵便局など、
県と協定を結んだ店舗にはステッカーが
掲示してあります。災害時、営業の継続が
可能な店舗では徒歩帰宅する方に、水道
水、トイレの利用やラジオ等のメディアを
通じて知り得た災害情報を提供します。

■名古屋市 徒歩帰宅案内場所

東海地震の警戒宣言が
発表されたときに設置

- ノリタケの森(西区)
- 久屋大通公園
(テレビ塔付近・中区)
- 白川公園(中区)
- 大曽根駅東(東区)
- 中村公園(中村区)
- 高蔵公園(熱田区)