



| | |
|---------|----------|
| 氏名 | |
| 住所 | |
| TEL(自宅) | |
| 血液型 | 型 Rh() |
| アレルギー | なし・あり() |
| 持病 | なし・あり() |
| 会社名 | |
| 所属部署 | |
| TEL(会社) | |
| 避難集合場所 | |



問屋町から2.5km圏内
(徒歩で約1時間)

近隣の避難場所

- 1 青森市はまなす会館
- 2 青森県営スケート場
- 3 青森市立荒川小学校
- 4 荒川市民センター
- 5 青森県総合社会教育センター
- 6 ハッ役北公園(一時避難のみ)

周辺の避難場所

- 1 青森市立荒川中学校
- 2 青森市立横内小学校
- 3 青森市立横内中学校
- 4 青森市立筒井南小学校
- 5 青森市立浜田小学校
- 6 青森市立南中学校
- 7 青森市立大野小学校

防災

DISASTER PREVENTION MINI GUIDE

ミニガイド



協同組合 青森総合卸センター

〒030-0131 青森県青森市問屋町2丁目17番3号
TEL.017-738-4711(代) FAX 017-738-7323
http://www.tonymachi.com E-mail info@tonyomachi.com

安否確認(災害用伝言サービス活用方法)



■携帯会社の災害用伝言

携帯電話から、安否等の情報をテキストで登録できる伝言板です。
各社が提供する「災害用伝言板」サイトにアクセスするか、スマートフォン・iPhone利用者は専用アプリをご使用ください。

携帯会社の災害用伝言板



■災害用伝言板(web171)

パソコン、スマートフォン、携帯電話から、安否等の情報を文字・音声・画像で登録・確認できる伝言板です。

URL <http://www.ntt-east.co.jp/sagai/web171/>

■災害用伝言ダイヤル

電話を用いて行う、音声による伝言板です。災害時に電話がつながりにくい状況の場合に提供されるサービスです。

NTT災害用伝言ダイヤル

伝言録音 ▶ 171 ▶ 1 ▶ 市外局番+自宅電話番号

伝言再生 ▶ 171 ▶ 2 ▶ 市外局番+被災地の方の電話番号

■災害ダイヤル

- 青森市役所 017-734-1111
- 青森消防本部 017-775-0851
- 青森警察署 017-723-0110
- 青森市浪岡事務所 0172-62-1111
- 青森南警察署 0172-62-4021

非常持出品・備蓄品 日頃から準備しておく重要なものをチェックしましょう。



●食料

- 水(ペットボトル。1人1日3リットルが目安)
 - 非常食(すぐに食べられるもの)
(乾パン、カロリーメイト、アルファ化米)
(チョコレート、飴)
 - 非常食
(缶詰、レトルト食品、カップ麺)
- ※食料は、賞味期限に注意

●医療品

- 持病薬
- 救急医薬品(キズ薬、痛み止め)
- 応急手当用品(ばんそうこう、ガーゼ、包帯)
- 常備薬(かぜ薬、胃腸薬、解熱剤)

●貴重品

- 現金(紙幣、公衆電話用の小銭)
- 預貯金通帳、印鑑
- 健康保険証、免許証

●衣類

- 雨具
- 帽子
- 上着(ジャンパー等)
- 防寒具
- 軍手
- 下着
- 靴下
- 毛布

●生活用品

- ラジオ
- 電池
- マスク
- 石けん
- ウェットティッシュ
- ヘルメット、防災頭巾
- 使い捨てカイロ
- 割り箸
- 紙コップ
- ビニール袋
- 懐中電灯
- 筆記用具
- タオル
- ティッシュ
- ホイッスル
- 携帯電話、充電器
- スリッパ、ズック
- 缶切り、ナイフ
- 紙皿
- ゴミ袋

※ は特に重要なものです。



まずは身の安全!

●とにかく身を守る

机やテーブルの下に隠れる、バックなどで頭を覆うなどして、自分の身を守りましょう。

●危険物から離れる

窓や棚、ガラスなど割れたり中の物が飛び出しそうなものから離れてください。

●火災を防ぐ

火気使用中であれば、火を消し、ガスの元栓を閉め火災を防ぎます。万が一出火した場合は、速やかに初期消火に努めます。

●避難路を確保する

余裕がある場合は、ドアを開け、避難路を確保します。

●揺れがおさまるのを待つ

外より建物内の方が安全なことが多いので、その場で揺れがおさまるのを待ちます。外に逃げる場合は、あわてずに、落下物に注意しましょう。

●車に乗っていたら

- ① 周りに注意しながらゆっくり路肩に停め、エンジンを切る。
- ② 交差点やトンネル付近、急斜面での停車は避ける。
- ③ 揺れがおさまるまでは、車内に留まる。
- ④ カーラジオで情報収集する。
- ⑤ 徒歩で避難する場合は、鍵を付けたまま旋錠せずに避難する。

慌てずに周囲を確認!

●余震に注意

余震はいつ起こるかわからないので、常に注意を払いましょう。

●周囲の状況を確認

周囲のものが倒れたり、落下してくる恐れがないか確認し、しばらくその場で待機しましょう。その場が危険と判断した場合は、安全な場所へ、ガラスの破片等に注意しながら移動してください。

●火災が発生していたら

ハンカチで口と鼻を覆い、体勢を低くしながら、速やかに避難してください。

●負傷者の救護

自分が負傷した場合は、大声で助けを呼びます。周囲に負傷者がいる場合は、自分の身が安全な範囲で、周囲と協力して応急手当をしましょう。

●家族との安否確認

災害直後は電話などがつながりにくくなるため、表面の災害用伝言板や伝言サービスを利用して安否を確認します。

冷静な判断・行動を!

●ラジオやテレビで情報収集

ラジオやテレビ、インターネットなどを活用し、正しい情報を収集しましょう。

●インターネットで情報収集

- 青森市ホームページ。
<http://www.city.aomori.aomori.jp/>
- 青森市公式携帯サイト「青森市mini」
<http://www.city.aomori.aomori.jp/index.rbz?kind=3>
- 気象庁
<http://www.jma.go.jp/>
- 青森地方気象台
<http://www.jma-net.go.jp/aomori/>
- 青森県河川砂防情報提供システム
<http://www.kasensabo.bousai.pref.aomori.jp/>
- 標高値情報の検索(運用:国土地理院)
<http://saigai.gsi.go.jp/2012demwork/checkeight/index.html>

●避難のポイント

- ① 安全確保を第一に考える。
- ② 周囲が安全な場合は、避難場所マップにある近隣の避難場所に移動するか、自宅に帰宅する。
- ③ 夜間や大雨、大規模な道路の破損などで避難路上の危険箇所がわかりにくい場合などは、建物倒壊の危険がなければ建物内で待機及び救助を待つことも検討する。
- ④ 避難の際は、動きやすく安全な服装で、両手を使え身軽に行動できるよう持ち物は最小限にする。
- ⑤ 避難場所には、原則、車での乗り入れはしない。

消火には3つのチャンスがあります。

地震で怖いのは火災です。

大地震の火災からいかにして身を守ったらよいのでしょうか?

いったん火災が市街地規模に拡大してしまつたら、避難する以外、個人でできることはあまりありません。まず何よりも地震後に火事を出さないこと、また万が一出火しても、周囲の人々と協力して、初期の段階で消火することが極めて重要です。

1 グラスときたら

揺れ始めの瞬間に火を消します。



初期
消火

2 大揺れがおさまつたとき

まずはテーブルの下などで身を守り、大きな揺れがおさまってから、火を消します。

3 燃えはじめたとき

出火したらずばやく備え付けの、消化器などで消火します。天井まで火が回ってしまったら速やかに避難します。



●出血した場合

傷口を清潔なガーゼやハンカチで軽く押さえる。

●やけどの場合

- 流水で十分冷やす。(衣服は無理に脱がさない)
- 水泡(水ぶくれ)は破らない。
- 冷却後、消毒ガーゼやきれいな布で保護する。

●骨折した場合

- 変形している場合は、無理に元の形に戻さない。
- 折れた部分に添え木を当てて固定し、医療機関に搬送する。
- 適当な添え木がなければ、板や棒、雑誌、ダンボールなどで代用。

●ねんざの場合

- 患部を冷やす。
- 靴を履いている場合、足首から下のねんざであれば靴を履いたまま、上から三角巾や布で固定する。

●心肺蘇生法の流れ

- ① 意識があるか確認する。
- ② 反応がなかったら、周囲に助けを求める。(119番通報、AEDの依頼)
- ③ 意識がないときは、気道を確保する。(あお向けに寝かせ、頭を後ろにそらす)
- ④ 呼吸の有無を確認する。
- ⑤ 呼吸がなければ、心停止状態。
- ⑥ 心臓マッサージを行う。手のひらを重ね、胸の中心部が5cm沈むように、1分間に100回のリズムで、30回連続で押す。これを救急隊到着まで繰り返し行ってください。

●AEDの使用

- ① 心停止状態の場合は、AEDが到着したら、心肺蘇生より優先してAEDによる応急手当を行う。
- ② AEDは、音声ガイダンスの指示のとおりに行います。電気ショックが必要かどうか、コンピューターが自動的に判断してくれます。
- ③ 電気ショックを実施後は、そのまま心肺蘇生法を再開します。
- ④ 数分後にAEDが自動的に心電図解析を行いますので、音声ガイダンスに従ってください。
- ⑤ これを救急隊到着まで行ってください。