いざというときのために
わが家の「これだけ！」シート

家族が自宅、学校、職場など別々の場所で被災したときのために、
たがいの安全を確認する手段を日ごろから話し合っておきましょう。

集合場所

3つ以上決めておこう

自宅に戻れないときに、外で落ち合う場所を決めましょう。3か所ほど選び、優先順位をつけます。公園や空き地、学校など安全な場所のほか、かかりつけの病院も候補に入れましょう。また地域の指定避難場所も確認してください

家族の集合場所

●第1候補

____

●第2候補

____

●第3候補

____

連絡手段

伝言サービスを利用して

地震発生直後は、携帯電話や固定電話がつながりにくくなります。携帯電話会社等が提供する伝言サービスがいくつかあるので、しっかり覚えておきましょう

災害時に利用できる伝言サービス

●災害用伝言ダイヤル「171」　携帯電話　公衆電話　一般電話

音声ガイダンスに従って操作すると、メッセージを録音・再生できる。メッセージは48時間保存される

●災害用ブロードバンド伝言板「web171」　携帯電話　パソコン

https://www.web171.jp/にアクセスし、電話番号を入力するとメッセージの登録・閲覧ができる

●携帯電話の災害伝言サービス　携帯電話

災害時に提供されるサービス。「災害用伝言板」を選択し、ガイダンスに従ってメッセージを登録・確認

その他の緊急連絡先

TEL　　　　(　　　)

TEL　　　　(　　　)

わが家の連絡手段

____

____

防災アドバイザーに教わる
地震だ！グラッときたら「まずはこれだけ！」3か条

ある日突然、大きな揺れが襲ってきたら、
とっさに何をしてよいか分からず、慌ててしまいますよね。
そこで防災のプロが、地震が起きたときの"これだけマニュアル"を伝授。
目につくところに貼って、実践できるようにしましょう。

今月のマイスター
和田隆昌さん

災害危機管理アドバイザー、防災士。雑誌やテレビ、講演など幅広く活動。NPO法人「防犯ネットワーク」理事も務める。著書に『大地震から家族を救う方法』（白夜書房）など

地震発生！

1 頭を守ろう

手近にあるもので、まずは頭をガード！　できるなら、廊下や玄関など落下物の少ない場所へ移動

! 火を止めるのは後回し

震度5以上だとガスは自動的に供給停止になります。

2 ドアを開けて脱出口を確保しよう

ドアが変形して閉じ込められるのを防ぐ

! むやみに外へ飛び出さない

転んでけがをしたり、落下物による被害の恐れがあります。

揺れが治まったら

3 「津波」「火災」「けが人」「自宅倒壊の危険性」を確認しよう

家が倒壊した場合は、地域の指定避難場所に避難し、ラジオなどから災害情報を得る。けが人がいたら、119番通報をするか、救急病院へ連れて行こう

! 津波を警戒しよう

地震の揺れが小さくても、大津波が来るときもあります。海や河口の近くでは、急いで高台に避難することが大事です。

JA共済

2011
9

MESSAGE

毎日続けて若々しく美顔レッスン「ピースサイン」～あごのラインをシャープに～

宝田恭子／宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 敬老の日	20	21	22	23 秋分の日	24
25	26	27	28	29	30	