



わが家の
防災
マニュアル
ブック

Bosai Manual Book

地震ITSUMO◎

×

三郷市

©NPO法人
プラス・アーツ
十文平銀座

家具転倒防止グッズの効果

単独使用

効果

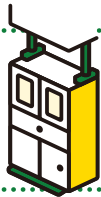
組み合わせて使用



L型金具
(下向き取付)

大

L型金具
(上向き取付)

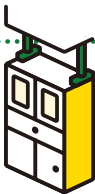


ベルト式

ポール式
+
マット式

ポール式
+
ストッパー式

ポール式



ストッパー式



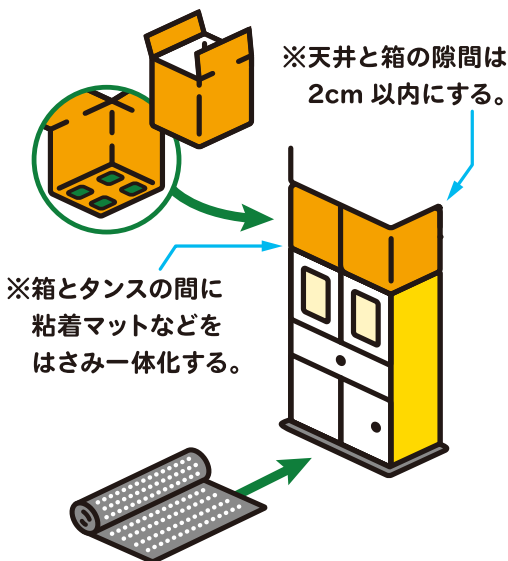
マット式

小

家具類の転倒・落下防止
に関する調査研究会
(東京消防庁)より

身近な素材で転倒防止

段ボール箱で隙間を埋める



滑り止めシートをしく

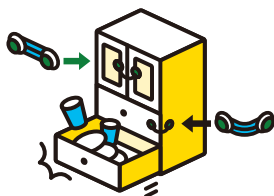
※地震の揺れで家具が滑らないようにする。

実行できたらCHECK →



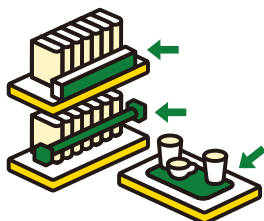
飛び出し・飛散防止

開き戸・引き出し



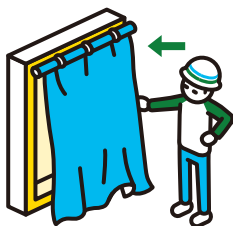
飛び出し防止器具を
取り付ける。

本棚・食器棚



滑り止めシートをしくか、
落下防止器具を取り付ける。

ガラスの飛散防止



あれば飛散防止フィルムを、
なければうすいレースやカーテンを引いておく。

実行できたらCHECK →



その他の地震対策

液晶テレビの転倒防止



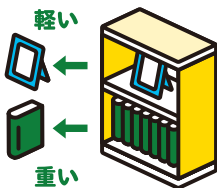
粘着マット



ストラップ式器具

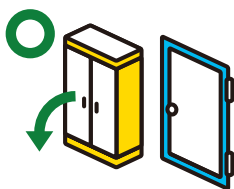
ストラップ式器具や粘着マットで
テレビ台と固定する。

収納の工夫



重いものを下に、
軽いものを上に収納し、
家具を倒れにくくする。

家具配置



家具が転倒したときに
避難の妨げにならない
ように配置する。

実行できたらCHECK →



食料の備蓄法

ローリングストック法

1

備蓄する食料・水を
少し多めに用意する。



2

定期的に古いもの
から順に食べる。



3

食べた分を買い足し
補充する。



※循環させながら備蓄するので、賞味期限が
特別長くなくても非常食になります。

実行できたらCHECK →



備蓄におすすめの食品

缶詰・レトルト食品



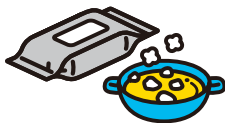
食べ慣れた
好みのものを。

乾 麺



ゆで時間の短い
ものがおすすめ。

フリーズドライ食品



少量のお湯で
元の風味・栄養に。

乾 物



不足するミネラル・
食物繊維を補給。

※普段食べている食品を
多めに買い置きしておくのも効果的。

実行できたらCHECK →



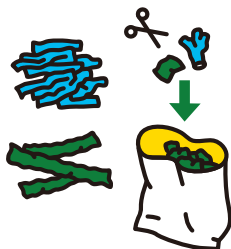
便利なキッチングッズ

カセットコンロ・ボンベ



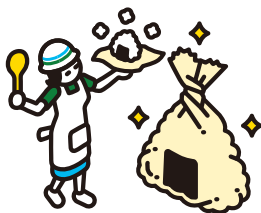
非常食や冷蔵庫の食材を調理するための必需品。

ポリ袋



食材をポリ袋の中に入れて、衛生的に調理。

ラップ



直接ごはんに触れずにおにぎりをつくる。

実行できたらCHECK →



自宅避難用おすすめグッズ

家の中に準備しておこう(4人家族の場合)

LEDランタン・3つ
(リビング・キッチン・トイレ用)

LEDヘッドライト・4つ(家族全員分)

カセットコンロ・1つ

カセットボンベ・15本(約1ヵ月分)

口腔ケア用ウェットティッシュ
(口の中やお皿がふける)

簡易トイレ・65枚(約7日分)

ガムテープ+油性ペン
(伝言を書いてはることができる)

ラップ (食器にかぶせて洗いの
節約など、多用途に使える)

ポリ袋(小・中・大)

新聞紙(多用途に使える)

各種災害用伝言サービスの特徴



171をダイヤル

登録可能番号

被災地域の
市外局番から
始まる電話番号

保存時間

48時間

登録件数

1~10件

被災規模によって
変わります

録音時間

30秒/件



各社公式メニュー
や専用アプリから

登録可能番号

**携帯の
電話番号**

登録時は自動的に
登録され入力不要

保存時間

**サービス
終了時まで**

登録件数

10件

ソフトバンクは
80件

登録文字数

100字/件



『web171』で検索

登録可能番号

**全ての
電話番号**

携帯、PHS、IP 電話
の番号でも登録可能

保存時間

6ヶ月

登録件数

20件

携帯各社伝言板の
伝言も一括検索

登録文字数

100字/件

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日等に体験利用
ができます。使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

この冊子に記載されている情報は、2016年2月時点のものとなります。



災害用伝言ダイヤル の使いかた

1



まず「171」をダイヤルする。携帯電話や公衆電話でも OK。

2

録音



再生



録音のときは「1」を、再生のときは「2」を、ダイヤルする。

3

録音



自分の電話番号

0123-XX-XXXX

再生



相手の電話番号

録音は「自分の番号」、再生は「相手の番号」をダイヤルする。

4



音声ガイダンスにしたがって、伝言を録音または再生する。



登録する電話番号(携帯の電話番号は登録不可)



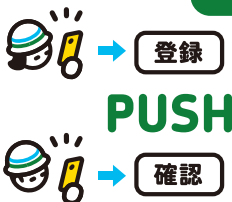
災害用伝言板 の使いかた (携帯電話・スマートフォン・PHS)

1



公式メニューや
専用アプリから「災害用
伝言板」にアクセスする。

2



登録のときは「登録」、
確認のときは「確認」
を選択する。

3



家にいます。



090-XXXX-XXXX

登録は「状態」とコメ
ントを、確認は「相手
の携帯番号」を入力。

4



登録は「登録」を押せば
登録完了。確認は登録
済の伝言を閲覧する。

スマートフォンの場合、機種によっては、専用アプリからのみ
アクセスできます。あらかじめダウンロードしておきましょう。



災害用伝言板 の使いかた (WEB171)

1

検索



WEB 171

インターネットから
災害用伝言板(WEB171)
へアクセスする。

2

電話番号
0123-
XX-XXXX



登録



閲覧

伝言を登録するとき
も確認するときも
電話番号を入力する。

3

〔伝言〕

〇〇です。
無事です。今は
家にいます。



登録は伝言を入力し
「登録」ボタンを。閲覧は
表示される伝言を確認。

4

〔返信〕

良かったです。
僕も様子を見て
帰ります。



伝言に返信するときは、
必要事項を記載し「伝
言の登録」をクリック。

登録する電話番号



安否情報を取り次いでくれる 人(遠方の親戚・友人)の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

緊急時の避難(集合)場所

1.

2.

※津波の危険がある場合は、堅固な中高層ビルや高台などに避難し、安全が確認できるまで待機するようにしましょう。

家族や安否確認を とりたい人の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

家族や安否確認を とりたい人の連絡先

名前

電話番号

携帯番号

メール

名前

電話番号

携帯番号

メール

私の連絡先・メモ

名前

住所

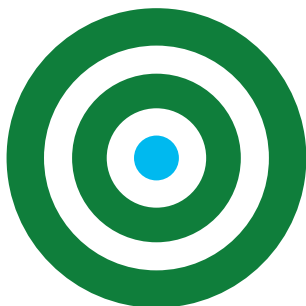
電話番号

携帯番号

メール

メモ

※保険証番号・口座番号や病院の連絡先など、
個々に必要な情報を記載しておきましょう。



災害時の連絡 ガイドブック



Emergency
Contact
Guide



各種災害用伝言サービスは、
毎月1日と15日等に体験利用ができます。
使い方をあらかじめ確認しておきましょう。

©NPO法人 プラス・アーツ+文平銀座
