

保存版

ページをめくれば見えてくる

自分の命、財産は
自分で守る

+

自分たちの地域は
自分たちで守る

+

行政による
救助や支援

=

減災

できることから 地震対策!!



～そなえれば地震はコワクナイ～

地震は本当に
起こるの?
(P.1、P.2へ)

地震が
起こったとき、
どうすればいいの?
(P.3へ)

外出先で
身を守るには
どうすればいいの?
(P.4へ)

家族が離れ
ばなれになったとき
の連絡方法は?
(P.5へ)

大けがは
どうやって手当てを
すればいいの?
(P.14へ)



どこへ避難
すればいいの?
(P.6へ)

地震で
火事が起きたら
どうすればいいの?
(P.13へ)

家や家のまわりは
危なくない?
(P.7、P.8へ)

避難生活で
何を注意すれば
いいの?
(P.12へ)

地域の
防災活動に
参加している?
(P.11へ)

非常用の
持出袋と備蓄品は
そろっている?
(P.10へ)

家具が
倒れてきたり、
落ちてこない?
(P.9へ)

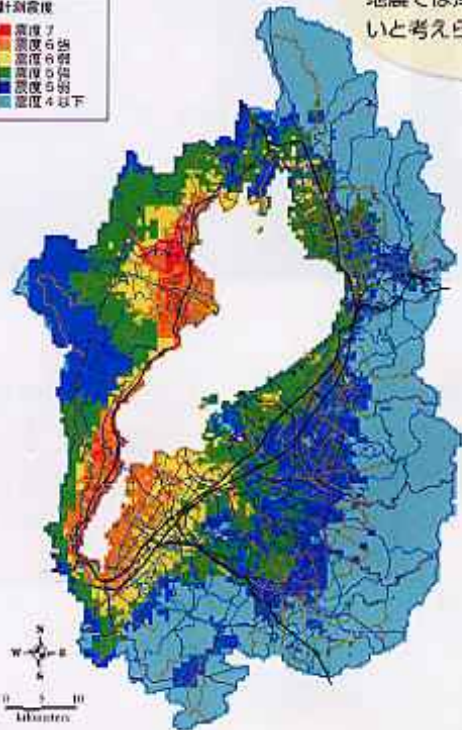
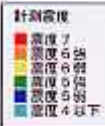
滋 賀 県

滋賀県内で想定されている地震の震度予測

琵琶湖西岸断層帯による地震や東南海・南海地震によって、強いゆれが生じる可能性は県内の広い範囲におよんでいます。

琵琶湖西岸断層帯による地震の震度予測図

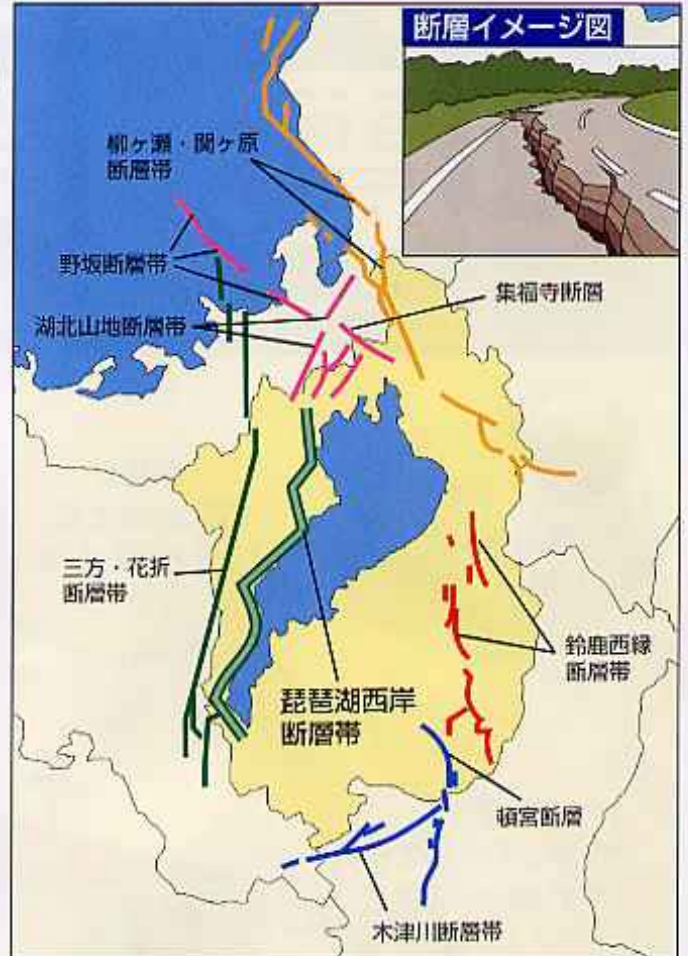
ケース①



琵琶湖西岸断層帯による地震では津波は起こらないと考えられています。

予測震度分布は3パターンあります。県の地震対策情報のホームページでもご覧いただけます。
<http://www.pref.shiga.jp/c/jishin/top.html>

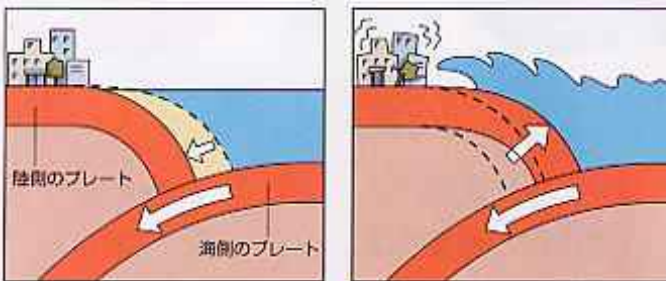
県内活断層位置図



地震の起こるしくみ

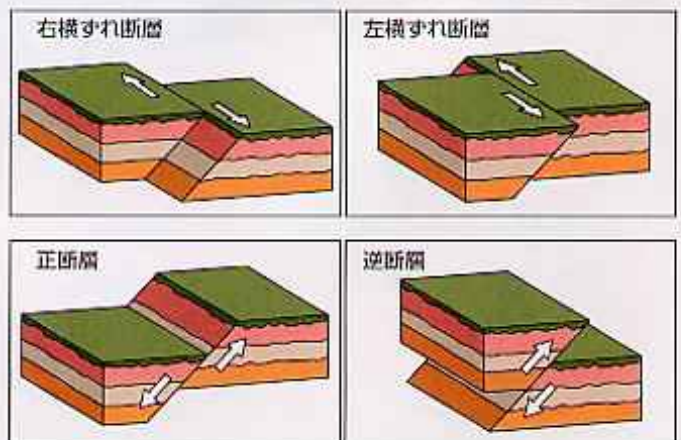
①海溝型（プレート境界型）の地震

海側のプレートが陸側のプレートの下にもぐりこむことで境界にひずみのエネルギーがたまり、限界に達したときにプレートがもとにもどろうとしてはね上がり地震が起こる。



②活断層による地震

地下の岩盤に押し合う力や引っ張り合う力が加わることで内部にひずみのエネルギーがたまり、限界に達したときにある面（断層面）を境に急速にずれ動き地震が起こる。



マグニチュードと震度

マグニチュードとは…地震のエネルギーの大きさを表します。

震度とは…ゆれの強さを表します。



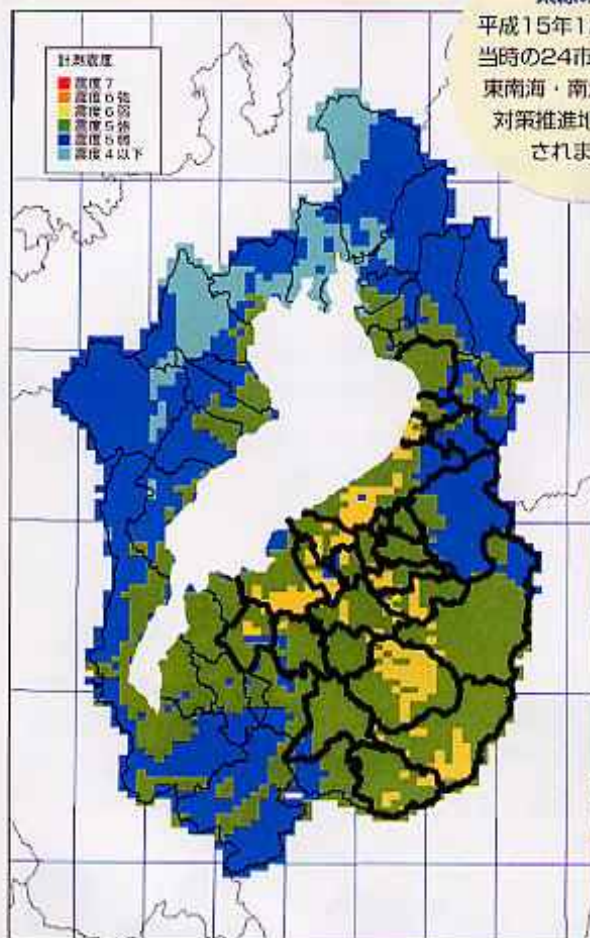
震度階

震度 0	●人はゆれを感じない。	震度 5弱	●棚にある食器類、書棚の本が落ちることがある。 ●窓ガラスが割れることがある。 ●電柱がゆれているのがわかる。
震度 1	●屋内にいる人の一部が、わずかなゆれを感じる。	震度 5強	●多くの人が行動に支障を感じる。 ●タンスなどの重い家具や自動販売機が倒れることがある。 ●自動車の運転が困難になる。
震度 2	●屋内にいる人の多くがゆれを感じる。 ●つり下がった電灯などがわずかにゆれる。	震度 6弱	●立っていることが困難になる。 ●壁のタイルや窓ガラスが破損、落下する。 ●耐震性の低い住宅では、倒壊するものがある。
震度 3	●屋内にいる人のほとんどがゆれを感じる。 ●棚にある食器類が音を立てることがある。 ●電線が少しゆれる。	震度 6強	●はわないと動くことができない。 ●固定していない家具のほとんどが移動、転倒する。 ●耐震性の高い住宅でも、壁や柱が破損するものがある。
震度 4	●かなりの恐怖感がある。 ●つり下げた物は大きくゆれ、棚にある食器類は音を立てることがある。 ●電線が大きく揺れ、歩いている人もゆれを感じる。	震度 7	●自分の意思で行動できない。 ●ほとんどの家具が移動し、飛ぶものもある。 ●耐震性の高い住宅でも傾いたり、大きく破損することがある。

東南海・南海地震の震度予想図

太線の区域

平成15年12月17日に
当時の24市町の区域が
東南海・南海地震防災
対策推進地域に指定
されました。



地震発生確率とマグニチュード

	今後30年以内の 地震発生確率	マグニチュード 〔地震の規模〕
琵琶湖西岸断層 帯による地震	0.09~9% (全国で6番目に高い)	7.8程度
東南海地震	60%	8.1程度
南海地震	50%	8.4程度
兵庫県南部地震 (阪神・淡路大震災)	0.02~8% (発生直前の評価)	7.3

(評価時点は2005年1月1日)



「ドン!」ときたら、 「グラッ!」ときたら

あわてず確実に

発生!

- まず身を守ることに徹します。机やベッドの下に身をかくし、寝ているときはふとん・枕で頭を守ります。
- 小さなゆれでも火を消す習慣をつけておきます。ただし、自動的にガスの供給を遮断するガスマイコンメーターが設置されているので、無理をしてはいけません。



1~2分後

- 家族の安全を確認します。家屋の倒壊・山崩れなどの危険があればただちに避難します。屋外に出るときは割れたガラスや瓦、看板が落ちてこないか十分注意します。

- 避難口を確保します。ドア・窓を開けて脱出口を確保します。集合住宅はドアが開かなくなることがありますが、窓は比較的開きやすくなっています。



- 火元の確認と初期消火をします。
- 屋内でもくつをはきます。ガラスなどから足を守り、すぐに避難できるようにしておきます。

3~5分後

- 非常持出品を手元に用意します。
- 近所の出火を確認します。

- 情報を収集します。ラジオなどから正しい情報を集め、デマにまどわされないようにします。



5~10分後

- 地域の災害時要援護者の安否を確認します。

10分後~ 数時間後

- 出火を防止します。ガスの元栓を閉めます。自宅をはなれるときは、電気のブレーカーも落とします。
- 自宅をはなれるときは、行き先をメモに書いて玄関など目立つところにはります。



- 余震による家屋の倒壊や、火災の延焼などの危険があれば避難します。
- 子どもを学校などにむかえに行きます。

~3日

- 自主防災組織やとなり近所と協力して救助救出、消火活動を行います。消防署等への通報もします。
- 避難するときは集団で行動します。避難は徒歩とし、ブロック塀、切れた電線、ガラス窓には近づかないようにします。
- 情報を収集します。区市町の広報に注意します。



- 非常備蓄品を取り出します。自足の生活が原則ですが、地域での助け合いも大切です。



～外出先では周囲のパニックにまどわされない～

ビル街

建物の倒壊、ガラス・看板などの落下、自動販売機の転倒に注意します。かばんで頭を守って広場などへ避難します。



住宅街

ブロック塀・門柱の転倒、ガラス・瓦の落下、切れた電線に注意します。



地下街

構造的に丈夫で火災に対する設備も充実しています。ゆれがおさまってからおちついて誘導標識や誘導員の指示で避難します。



車の運転中

ハンドルをしっかり握り、道路の左に寄せて止め、ラジオで情報を得ます。車を置いて避難するときは窓を閉め、ドアはロックせずにキーをさしたままにします。できれば車検証などを持っていきます。



エレベーター

全ての階のボタンを押して、止まった階で降ります。閉じ込められたら呼び出しボタンを押し続けます。



デパート・スーパー

買い物かごやかばんで頭を守ります。商品や棚の下敷きにならないように安全な場所でゆれがおさまるのを待ち、店員の指示で避難します。



電車・地下鉄・バス

前の座席や手すりにしっかりつかまります。非常口から脱出するときは係員の指示に従います。

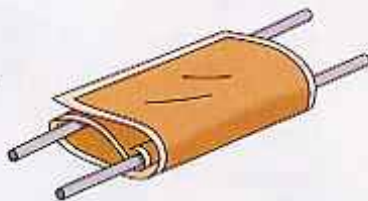


～災害時要援護者へ配慮しましょう～

※災害時要援護者：高齢者・乳幼児・病氣や障害のある人など、自力で災害に対応することが困難な人

●高齢者・傷病者

応急の担架を使用するか、おぶって避難します。



●耳の不自由な人

身ぶりや筆談で、あるいは大きく口を動かして話します。



●目の不自由な人

状況を知らせ、避難する場合は、つえを持つ手の反対の手でひじの上あたりをつかんでもらい、ゆっくり誘導します。階段や障害物は説明しながら歩きます。



●外国人

身ぶり手ぶりで話しかけ、孤立させないようにします。



休日などに実際に自分の足で歩いてみましょう。

迂回路も決めておきましょう。

- ・避難は歩いて
- ・ガスの元栓を閉める
- ・電気のブレーカーを落とす
- ・荷物は最小限に
- ・ヘルメット、手袋、はきなれたくつ

服装例



作図例



凡 例：警察署×、消防署○、役場・支所◎、自動販売機□、公衆電話◆、街頭消火器・井戸▼、ブロック塀■■■、がけ△▽△、危険物取扱場所△

家の周囲の危険度をチェック

家の周囲の安全対策

ベランダ

植木鉢などの整理整頓を。落ちる危険がある場所には何も置かない。

ブロック塀・門柱

土中にしっかりとした基礎部分がないもの、鉄筋が入っていないものは危険なので補強する。ひび割れや鉄筋のさびも修理する。



屋根

不安定な屋根のアンテナや、屋根瓦は補強しておく。

窓ガラス

飛散防止フィルムをはる。

プロパンガス

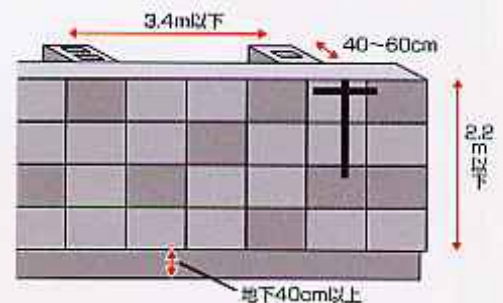
ボンベを鎖でしっかり固定しておく。

ブロック塀の安全対策

不安定なブロック塀や門柱は、地震のときに凶器になってしまいます。しっかりと点検、補強しましょう。

安全なブロック塀の目安

- 傾きやひび割れ、破損箇所はないか。
- 高さが高すぎないか (2.2m以下)。
- 鉄筋は縦筋と横筋がきちんと固定されて入っているか。
- 基礎コンクリート (地下40cm以上埋め込む) はしっかりしているか。
- 支えとなる控え壁は設置されているか (3.4m以下の間隔で設け、40~60cmの長さ確保)。
- すかしブロックや面とりブロックなどの化粧ブロックはできるだけ使用しない。



家も家具も「倒れない」が非常に重要!!

阪神・淡路大震災では死亡原因のうち、約80%が家屋倒壊や家具転倒による圧死・窒息死でした。大地震で被災しないための第一歩は家屋と家具が倒れないようにすることです。

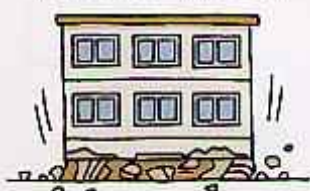
昭和56年5月以前に着工した木造家屋を対象に無料の耐震診断が受けられる制度があります。詳しくは、各市町の担当窓口へお問い合わせください。



【阪神・淡路大震災調査報告 総集編】
【阪神・淡路大震災調査報告編集委員会、2000年】より

こういう建物は要注意

- 1階がピロティ、車庫、店舗などで壁が少ない。
- 2階に重たい家具やピアノなどがある。



- 凹凸が多く、複雑。



- シロアリ被害がある。



- 壁が少ない面がある。



- 昭和56年5月以前に建てられた。



かん い たい しん しん だん 簡易耐震診断

今住んでいる住宅が、地震に対して安全かどうかを簡易的に診断できます。判断の目安にしてください。この診断は、在来工法で建てられた一戸建て住宅を対象にしています。

※2階建ての住宅は、1階部分だけで診断します。 ※設問のなかで2つ以上に該当する場合は、点数の低い数値を選んでください。

診断表

各評価をよく読んで各項目の該当する評点の数値を1つ選び□の中に記入してください。

評価1	地盤・基礎	基礎	地盤	良い・普通	やや悪い	非常に悪い	(1) □	
		鉄筋コンクリート造の基礎		1.0	0.8	0.7		
		無筋コンクリート造の基礎		1.0	0.7	0.5		
		ひびわれのあるコンクリート造の基礎		0.7	0.5	0.3		
その他の基礎（玉石・石積・ブロック積）		0.6	0.3	0.1				
評価2	建物の形	正方形や長方形に近い		1.0		(2) □		
		平面的に凸凹が多い		0.9				
		立体的に凸凹が多い		0.8				
評価3	壁の配置	つりあいのよい配置		1.0		(3) □		
		外壁の一面に壁が1/5未満		0.9				
		外壁の一面に壁が無い（全開口）		0.7				
評価4	壁の量	壁の量	階数	平屋建	2階建	(4) □		
		多い		1.5	1.2			
		やや多い		1.5	1.0			
		普通		1.2	0.7			
		やや少ない		1.0	0.5			
少ない		0.7	0.3					
評価5	筋かい	筋かいあり		1.5		(5) □		
		筋かいなし		1.0				
評価6	老朽度	健全		1.0		(6) □		
		老朽化している		0.9				
		腐ったり、シロアリに食われている		0.8				
総合評価		(1) □	(2) □	(3) □	(4) □	(5) □	(6) □	= 総合評価 □

結果判定

総合評価	判定	今後の対策
1.5以上	安全だと思えます	-
1.0以上1.5未満	一応安全だと思えます	専門家の診断を受ければ、なお安心です
0.7以上1.0未満	やや危険です	専門家の診断を受けてください
0.7未満	倒壊または大破壊の危険があります	ぜひ専門家と補強について相談してください

旧建設省住宅局資料による

こうすれば家具は固定できる

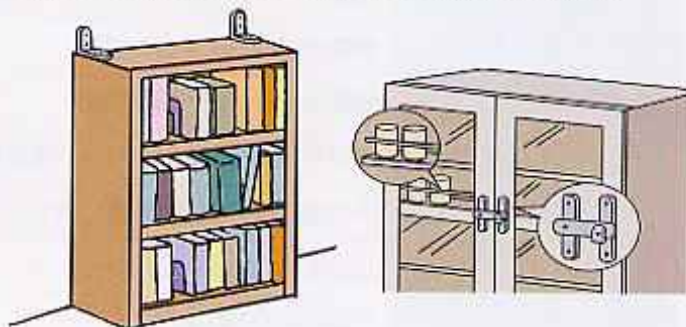
タンス等

- つっぱり棒を使うときは、天井が十分強固であることを確認。
- じゅうたんや畳の上の家具は倒れやすい。できるだけ別の部屋に移すか、下に板をしく。
- 傷をつけたくない家具やネジ止めができない家具を固定する場合、天板の上にもう一枚板を置き、この板に金具を取り付ける。



食器棚・本棚等

- 本棚には重たい本は下段に入れ、できるだけ隙間をなくす。
- ガラス面には飛散防止フィルムを。
- 棚板にふきんをしくとすべり止めに。
- 棚の上の荷物は落ちてくるのでできるだけ置かない。



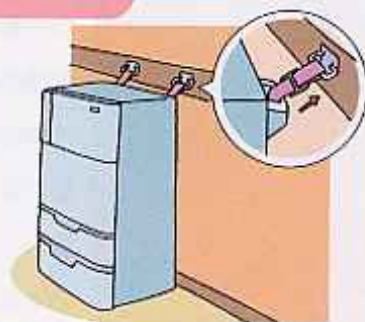
テレビ、パソコン等

- 高い場所に置かないようにします。
- 樹脂製の免震シートは耐荷重と耐用年数を確認。極端に重たい物への使用には要注意。



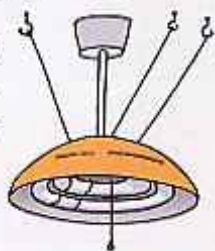
冷蔵庫

- 扉が開いて中のものが飛び出さないように開き止め金具を。
- 固定は裏の取手と壁をつなぐ（専用の器具のあるものもある）か、扉と扉の間にワイヤーを通して壁と固定。



照明

- 蛍光灯は両端を耐熱テープで止める。
- 吊り下げ型は、ワイヤーやチェーンで天井と数箇所固定。



ピアノ

- 脚にはすべり止め、本体には傷がつかないようにビニールでコートされたワイヤーやテープを巻くなどしたワイヤーで壁と固定。

エアコン・壁掛け時計・額

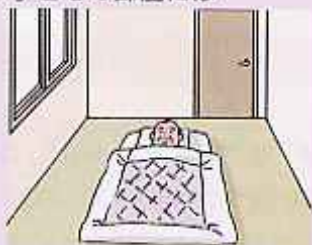
- L字金具やフックで壁と固定します。

壁の下地を確認

- ヒートンとワイヤー・チェーンまたはL字金具で家具を壁に固定するときは、柱、鴨居、壁の中柱・中棧にネジがくるようにします。
- 石膏ボードでは十分に固定できないことがあります。

家具の配置も工夫しましょう。

- 寝室には家具を置かない
- 特に高齢者や子どもの部屋には大きな家具を置かない



- 家具が倒れやすい方向には寝ない



- 出入り口付近には物を置かない
- 家具は倒れても逃げ道をふさがないように置く



非常持出品をそろえましょう

非常持出品

避難するときにもっていくための備蓄品です。枕もとやベッドの下などにくつ、手袋、ヘルメット等と一緒に備えておきます。男性15kg、女性10kgが目安、子どもは自分でもてる大きさを。離ればなれになったときのために荷物は各自のリュックサックに分散させます。

- 「その他」としては、携帯電話の充電器（車のシガーソケットから充電できるタイプ、使いきりタイプ）、粉ミルク・ほ乳びん、紙おむつ、かぶれ止め、清浄綿、母子健康手帳のコピー、離乳食、常備薬と処方せんのコピー、おかゆ、補聴器。
- 印鑑や通帳、権利証、貴金属類を持出袋に入れておくと空き巣にねらわれるので、すぐ持ち出せる安全な場所に保管します。



非常備蓄品

救援活動が受けられるまで自活するための備蓄品です。家族が3日間程度過ごすために必要な量が目安です。すぐに取り出せる場所に保管します。



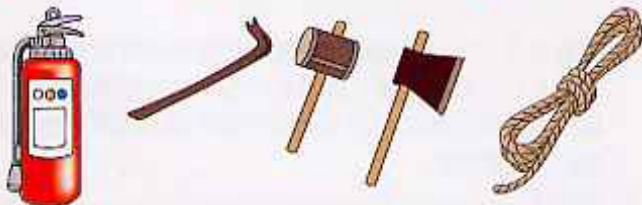
いつも食べている物、使っている物をちょっと余分目買い置きしておけば立派な「非常備蓄品」になります。入れかえは忘れずに!!

9リットル×人数

その他の装備

それぞれすぐ使える場所に常備しましょう。

- 台所・居間
- 玄関からの脱出用
- 2階からの脱出用



職場から歩いて帰る事態に備えて、机やロッカーにも運動靴、手袋、タオル、高カロリー食品、水、動きやすい服装、経路図などを備えておきます。

どこで買えるの？

防災用品コーナーやアウトドア店なら専用の商品も豊富ですが、多くは通常の店、売り場で購入可能です。災害時に必要な物は普段の買物をしながら探すのが基本です。

- 非常食：かんパンに加え、日持ちのする普通の食品も用意しておく。入れかえは忘れずに。
- 懐中電灯、ラジオ：通常の電気店でも購入可能。電池不要の人力発電タイプもあるがやや高価。
- ヘルメット：ホームセンター、土木建築用金物店で購入可能。バイク用やスポーツ用も調べてみるとよい。

地域で防災活動を進めましょう

自主防災組織とは

「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えで防災の活動をする組織です。

情報収集伝達班、消火班、避難誘導班、救出救護班、給食給水班のように、あらかじめ役割分担を決めておきます。組織のリーダーや各班の班長を決め、組織的に活動できるようにします。

他のイベントとあわせて活動するなど、楽しく活動することが長続きして活性化する秘訣です。

- 消防、警察、消防団、自警団、婦人会、子ども会とも連携を取りながら地域に根ざした活動を展開します。
- 家具の固定など、高齢者には難しい場合があります。自主防災組織の活動としてお手伝いすることも可能です。
- 地域の災害時要援護者とも日ごろからおたがいにコミュニケーションをとるように心がけます。
- 地域の商店・企業の協力が得られるように、連携しておくことも大切です。

阪神・淡路大震災では、救助された人のうち、家族や近所の人などに助け出された人は約7割でした。大地震の直後は、消防や自衛隊が駆けつけられないこともあります。自分たちの地域は自分たちで守れるようにしましょう。



～災害ボランティアに参加しましょう～

災害ボランティアのニーズは時期によって変化します。どのような活動や物資が求められているのか、被災地の発表や災害ボランティアセンターなどのホームページでチェックしましょう。



災害ボランティアの心得

- 水・食料・寝袋などは自前で用意し、被災地に負担をかけないようにします。
- 災害ボランティアセンターで登録し、指示をあおぎます。
- 思いやりの心が不可欠です。被災者の気持ちや都合を最優先させます。



- 災害ボランティア保険は出発前に地元の社会福祉協議会で加入しておきます。現地でスムーズに活動をするためにも、被災地に向かう途中でのケガの補償を受けるためにも必要です。
- 被災地での活動や物資の提供以外にも、災害ボランティアへの募金・義援金を送ることもボランティア活動です。

避難生活も考えておきましょう

不自由で、プライバシーもほとんどない生活ですが、そんなときこそおたがいの気持ちを理解し合い、助け合いましょう。

- 避難所では、自主防災組織や自治会に入っていない人、災害時要援護者、外国人、旅行者などが孤立しないように、また自分も孤立しないように十分にコミュニケーションを取ります。
- 悩む前に避難所にいる自治体職員や保健師、警察官に相談します。
- 迷惑をかけないようにします。
- ストレスの解消に努めます。軽い運動でも効果があります。



- 避難所の運営は行政やボランティアに任せきりにせず、自主防災組織などが中心となって管理・運営します。
- かぜやインフルエンザの蔓延のおそれがあります。手洗い・うがいをし、必要に応じてマスクを着用します。



- 車の中に泊まる場合、エコノミークラス症候群に注意します。やむを得ず車中ですぐず場合は、水分をこまめにとり、足先を動かす運動をします。車中泊も数日が限界のようです。

被災家屋へは

応急危険度判定士が家屋の二次被害の危険性を判断し、入り口付近にステッカーをはります。

赤：危険・その建物は立入禁止

黄：要注意・立ち入りに十分注意

緑：調査済み・建物は使用可能



- ガスは震度5程度以上で自動的に遮断される装置がほぼ全戸に取り付けられています。安全確認と復旧の方法は事前に確認しておきます。
- トイレは使う前に水だけを流して下水道が復旧しているか確認します。不具合があったら市町役場に連絡します。
- 電気のブレーカーを入れる前に、ガスのにおいがしないか確認します。においがあったら十分換気します。



地震の二次被害に備えましょう

消火のチャンスは3回

1 ゆれを感じたとき

最初の衝撃がそれほど強くなければ、すかさず火を消します。日ごろから小さなゆれでも火を消す習慣をつけます。

2 ゆれがおさまったとき

強いゆれの最中に火元に近づくのはかえって危険です。ゆれがおさまるのを待って火を消します。

3 出火したとき

出火してから3分間が勝負です。小さな出火でも大声で近所に助けを求め、119番通報もします。消火器や水だけでなく、毛布でおおうなど手近なものをフル活用します。ただし、天井に火が移ったらいさぎよく避難します。燃えている部屋のドアや窓はできるだけ閉めて空気を遮断します。

消火器の使い方

①安全ピンに指をかけ、上に引き抜く



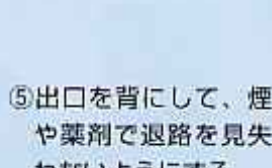
②ホースをはずして火元に向ける



③レバーを強くにぎって噴射する



④左右にほうきでかくようにする



⑤出口を背にして、煙や薬剤で退路を見失わないようにする

火元別初期消火の方法

油なべ

- あわてて水をかけない
- 毛布や大きめのタオルをぬらして火の手前からかぶせて空気を遮断する
- マヨネーズ投入は禁止



石油ストーブ

- 真上から一気に水をかける
- 灯油がこぼれて広がっていたら毛布などでおおってから水をかける



衣類

- 転げ回る
- 髪の毛の場合は頭からタオルや衣類をかぶる(化学繊維はさける)

風呂場

- いきなり戸を開けると火の勢いが強くなることもあり危険
- ガスの元栓を閉め、戸を徐々に開けて、一気に消火する

電化製品

- まずコンセントを抜いて感電を防止してから消火する



カーテン・ふすま

- 天井に燃え移らせないために、カーテンは引きちぎり、ふすまはけり倒してから消火する



火災からの避難のポイント

- 天井に火が移ったら初期消火の限界、すぐに避難
- 災害時要援護者を優先
- 服装、持ち物にこだわらずできるだけ早く避難
- ちゅうちょは禁物、火の中は一気に走りぬける
- 煙に巻かれないように姿勢は低く

- いったん逃げ出したら中には戻らない
- 逃げ遅れた人がいるときは近くの消防隊員に知らせる



地震保険について：地震による火災被害（延焼を含む）は、火災保険では保険金が支払われません。地震保険は火災保険に付け加える契約ですので、契約している保険会社に確認しましょう。

応急手当をマスターしましょう

地震災害のように同時に多数のけが人が発生した場合、救急による救護が望めない事態も考えられます。いざというときのために応急手当の方法を身につけましょう。

止血法

出血が多いと、おどろいてあわててしまいがちですが、落ち着いてただちに止血の手当てをしてください。通常、成人では400ml程度なら問題はありませんが、全身の1/3(1,500ml程度)以上を失うと生命が危険になります。

出血はどこから、どのように、どのくらい出ているのか観察します。

- ふき出るような出血か → 動脈性出血：大至急止血を
- わき出るような出血か → 静脈性出血：早急に止血を
- にじみ出るような出血か

<直接圧迫止血法>

- 傷口を十分におおえる大きさの清潔なガーゼや布を当てその上を強く押さえる



- 傷口を心臓より高くしておく



<間接圧迫止血法>

ふき出るような出血で、直接圧迫止血の準備ができるまでの間、出血している所から心臓に近い動脈を骨に向かって押さえます。

- 上腕の中央の内側



- わきの下の中央



- 手首のつけ根



- またのつけ根

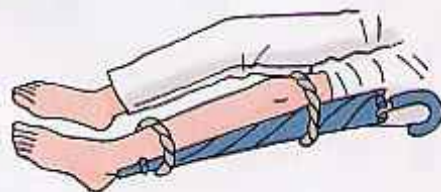


- 指の両側



骨折

- 折れた部分に添え木(副木)をあてて固定し、医療機関へ
- 適当な添え木がなければ、板、雑誌、かさ、段ボールなど、身近にあるもので代用を



やけど

- 流水で冷やす
- 刺激が強い場合はやけどした所に直接水圧がかからないよう洗面器などにひたす



- 服が燃えるやけどの場合は着たままの状態で水をゆっくりかける
- 広範囲でやけどした場合はホースやバケツで水をかけるか、水につけた清潔なシーツなどでやけどした所を冷やす



- 子どもが広範囲でやけどした場合で寒い季節以外は、浴槽の水で冷やす



この他に人工呼吸や心臓マッサージが必要な場面にも遭遇するかもしれません。消防署や市町、日本赤十字社が開催する講習会などで心肺蘇生法をマスターしておきましょう。大手スキューバダイビング団体でも救命法の講座を開いているところがあります。

緊急時用個人記録

～このページをコピーして各自の持出袋に入れておきましょう～

家族一覧表

記入日： 年 月 日

住所				電話番号						
氏名										
生年月日 年齢・性別	年 月 日生 満 才 男・女	年 月 日生 満 才 男・女	年 月 日生 満 才 男・女	年 月 日生 満 才 男・女	年 月 日生 満 才 男・女	年 月 日生 満 才 男・女	年 月 日生 満 才 男・女			
身長・体重	cm kg	cm kg	cm kg	cm kg	cm kg	cm kg	cm kg			
ホクロ・ 髪型等の特徴										
血液型	Rh ± A B O AB	Rh ± A B O AB	Rh ± A B O AB	Rh ± A B O AB	Rh ± A B O AB	Rh ± A B O AB	Rh ± A B O AB			
持病・ アレルギー										
常備薬										
携帯電話	番号									
	メールアドレス									
勤務先・ 学校	名称									
	所在地									
	電話番号									
	メールアドレス									
その他										
緊急連絡先（被災地以外の親せき・知人）										
氏名										
続柄	()	()	()	()	()	()	()			
住所										
電話番号										
携帯電話番号										
災害用伝言 ダイヤル	録音	171（ガイドが流れます）⇒1⇒市外局番からダイヤル（被災地からは自宅の番号、被災地外からは被災地の連絡をとりたい番号）⇒伝言を録音（30秒以内、10件まで）								
	再生	171（ガイドが流れます）⇒2⇒市外局番からダイヤル（被災地からは自宅の番号、被災地外からは被災地の連絡をとりたい番号）⇒伝言を再生								