



## 自分の避難場所情報 (記入しておきましょう)

避難所が過密状態になることを防ぐため、いま一度ハザードマップを確認し、親戚や友人の自宅、または宿泊施設などへの分散避難も考えましょう。

### ● 自宅周辺

一時避難場所は？

広域避難場所は？

### ● 勤務先周辺

一時避難場所は？

広域避難場所は？

### ● 自宅から避難場所までのルート

(作成欄)

### ● 勤務先などから自宅までのルート

(作成欄)

## 自分のプロフィール

|                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| 名前                                    | 血液型           |
| 住所<br>〒                               |               |
| 生年月日<br>年 月 日                         | 携帯番号          |
| 電話番号                                  | FAX番号         |
| メールアドレス                               |               |
| 勤務先/通学先 名称                            |               |
| 勤務先/通学先 住所<br>〒                       |               |
| 勤務先/通学先 電話番号                          | 勤務先/通学先 FAX番号 |
| 覚えておきたいメモ(家族や大切な人の緊急時連絡先控え、かかりつけ病院など) |               |

## 知っておきたいマーク



### 指定緊急避難所(避難場所)

災害から命を守るために緊急的に避難する場所



### 指定避難所(避難所)

災害の危険がありその危険がなくなるまで必要な期間滞在する施設



### 津波避難場所

津波から命を守るために整備された施設



### 津波避難ビル

津波が押し寄せたとき、一時的に避難するための緊急避難場所として市町村によって指定されたビル(建物)

## 災害用伝言ダイヤル

171 をダイヤル

録音 1 再生 2

連絡をとりたい人の電話番号をダイヤル

1# を押す

録音する 9# で終了 再生する

## 災害用伝言版(文字伝言)

### ● 各携帯会社の災害伝言版

各携帯会社の **災害用伝言版** にアクセス

登録 か 確認

コメントを入力 確認したい人の携帯番号を入力

### ● NTTの災害伝言版(web171) ※固定電話も可能

<http://www.web171.jp> にアクセスし利用規約に同意

連絡をとりたい人の電話番号をダイヤル

伝言を 登録 伝言を 閲覧

## 公衆無線 LAN サービス

被災地域で無料開放される公衆 Wi-Fi

Wi-Fi を ON ⇒ **00000JAPAN** (ファイブゼロジャパン) を選択

## 応急処置

### ● 怪我(外傷)の応急処置(RICE(ライス)処置)

- ① **Rest** = 安静  
患部が動かないように
- ② **Icing** = 冷却  
患部をひやしましょう
- ③ **Compression** = 圧迫  
ガーゼ・包帯などで巻きましょう
- ④ **Elevation** = 挙上  
患部を心臓より高い位置にあげましょう



### ● 刺し傷

**刺さったものは絶対に抜かないこと!**

※腕や足にグギや棒などが刺さり貫通してしまった場合は抜かないで病院へ行く

### ● やけど

**とにかく冷やす**

**(注意)あくまで応急処置です治療ではありません**

## 備品をチェックしてみよう

### ● 常備したいもの(かばん中など)

- 水(水筒)  飴やチョコレート
- 絆創膏  笛・防犯ブザー
- モバイルバッテリー  携帯ラジオ(電池入り)
- ティッシュ(ウェットティッシュ/除菌だと◎)
- 上履き
- 新型コロナウイルス感染予防対策
- アルコール消毒液  マスク  石鹸

### ● 非常用の備蓄品<1人分>

- 飲料水(3L=500ml×6本)
- 主食 無洗米 5kg
- ビスケットや板チョコ(菓子類)
- 缶詰 4~6缶(種類はいろいろ)
- ラップ 1本  ビニール袋(各種)
- トイレットペーパー 12ロール
- ラテックス手袋 1箱
- 下着 2組  衣類



### ● メモ欄

※家族や大切な人の写真を貼っておくのもオススメです

発行 南海放送株式会社  
メディア編成局メディアセンター  
〒790-8510 松山市本町1-1-1  
TEL: 089-915-3333(代表)  
WEB: <https://www.rnb.co.jp/>

発行日 2020年7月1日

ゆめモグ 南海放送

