





# NHKそなえる防災 災害もしもブック MOSHIMO BOOK

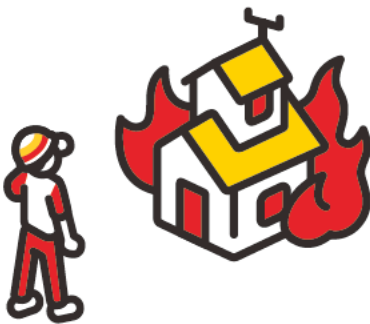
## 震災直後 の心得

1



まず深呼吸する

2



まわりを確認する

3



情報を集める

4



安否を確かめる

5



待機か帰宅かをきめる



## 情報を集める

- テレビから入手



- ラジオ・ネットラジオから入手  
「らじる★らじる」 [nhk.jp/radio](http://nhk.jp/radio)



- インターネットから入手  
「NHK オンライン」 [nhk.jp](http://nhk.jp)  
「NHK NEWS WEB」 [nhk.jp/news](http://nhk.jp/news)  
「NHK ニュース Twitter」 @nhk\_news



- 街中のサイネージ・電光掲示板をみる



災害時には  
多くのデマが出回ります  
冷静に判断して  
行動しましょう



## 安否を確かめる

### 登録・確認



- **災害用伝言ダイヤル (171)**  
大災害時に利用できる音声伝言板サービス



- **災害用伝言板 (web171)**  
100文字以下の文字、静止画、音声ファイル  
などが登録可能 <https://www.web171.jp>

### 検索・確認

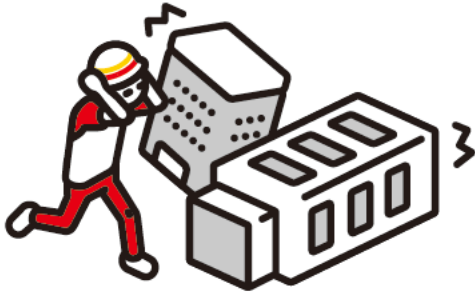


- **J-anpi 安否情報まとめて検索**  
災害用伝言版の安否情報や企業・団体が収集  
した安否情報をまとめて検索  
<https://anpi.jp>



## 待機か帰宅かをきめる

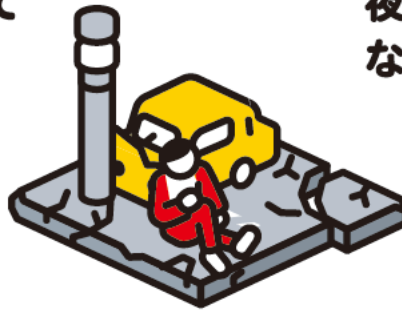
こういう場合は、帰宅せず待機!!



余震が続いて  
いるとき



夜間(危険! 朝に  
なってから帰宅)



自宅までの経路、  
安全確認ができない場合

## 帰宅支援ステーションについて

● 帰宅支援ステーションとは  
コンビニ、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどが  
設定する帰宅困難者支援施設

● 提供しているサービス  
①水道水の提供 ②トイレの使用  
③地図等による道路情報、

ラジオ等で知り得た通行可能な道路情報の提供など





# 大切な人の連絡先

私の名前

電話番号①

電話番号②

メール

名前

電話番号①

電話番号②

メール

名前

電話番号①

電話番号②

メール



# 大切な人の連絡先

名前

電話番号①

電話番号②

メール

名前

電話番号①

電話番号②

メール

メモ



## これだけは準備しておこう!

### 1) 家族が集まる避難場所の確認

集合場所

### 2) 学校・オフィスから自宅までの距離と 所要時間を調べる

学校・オフィスから  
自宅までの距離

km

所要時間  
(徒歩1時間5km)

時間



人が歩ける距離の限界は

一般的に **10** km と言われています

### 3) 安否確認の方法を体験しておく

災害用伝言ダイヤル(171)、災害用伝言板(web171)は、体験利用できます。体験できる日:毎月1日と15日、正月三が日、防災週間(8月30日~9月5日)、防災とボランティア週間(1月15日~1月21日)

### 4) ネットラジオやポータルサイトでどんなサービス をしているか確かめておく