

# 御守りカード

見つけてくださって  
ありがとうございます  
自宅に動物がいます  
保護をお願いします

## ① 身の安全

モノが落ちてこない場所へ

## ② 火の始末

揺れが収まったら火元の確認  
初期消火

## ③ 出口確保

ドアや窓をあける

## ④ 情報収集

焦らず正確な情報を

## ⑤ 帰宅判断

## ⑥ 避難

自助  
共助  
公助

建物の下敷きになってる人を見つけたら  
丸太や車のジャッキなどを使って救出しましょう。

初期消火  
・安全ピンを抜く  
・ノズルを向ける  
・レバーを握る

火が天井に届くと  
初期消火の限界。

とどまることも勇気

## わたしの情報

自宅	☎
住所	
職場	☎
血液型 ( )	持病
服用薬	
かかりつけ医	☎

## 外出時

あわてて移動をしない  
夜間、長時間の移動をしない (1日10kmは限界)  
正確な情報をもとに行動

## 災害時徒歩帰宅者支援ステーション

ガソリンスタンド  
コンビニ

自宅と職場の間の経路で確認



車はエンジンを切って、カギはかけたままで移動

## 緊急連絡先

名前	電話番号

## 一次集合場所

住民防災組織の情報拠点

## 避難場所

地域内では身の安全が確保できないときに避難

## 避難所

自宅に戻れないときの一時的な生活の場所

## 動物の情報

名前	種類	毛色	性格・特徴

## 情報収集

複数の信頼できる情報源をもと

Twitter  
内閣府防災@CAO\_BOUSAI  
気象庁防災情報@JMA\_bousai  
NHK生活・防災 (@nhk\_seikatsu)  
国土交通省 (@MLIT\_JAPAN)  
総務省消防庁 (@FDMA\_JAPAN)

防災行政無線  
0120-280-131

ラジオ  
・臨時災害放送 (FM)  
・コミュニティ放送 (FM)  
・NHKラジオ (FM・AM)

地域の自治体  
・避難マニュアル  
・避難所マップ  
・ハザードマップ

## かかりつけ動物病院

名前	☎
住所	
持病・投薬・アレルギーなどのメモ	

## 災害用伝言ダイヤル

公衆電話から  
無料でかけられます

171

ガイダンスを聞いて

## 災害用伝言掲示板

web 171



スマホで登録した伝言を  
伝言ダイヤルで聞くこともできる

各携帯電話会社の伝言掲示板とも連動  
している