

2019年4月1日  
第二版

もしもの時に備える

# 防災 ポケット マニュアル

緊急連絡編（避難場所MAP付）

氏名

---

所属

血液型

学校法人玉手山学園



# いざという時の対応を 家族で決めておこう。



**避難ルートを歩いて確認。非常持ち出し袋や備蓄品を準備。**

離ればなれになった場合を想定し、災害時の連絡先・連絡方法や避難場所を数ヶ所決めておく。

**非常持ち出し袋・衣類・携帯ラジオ・懐中電灯・笛・靴・手袋  
ヘルメット・防災ずきん・バールは手元に準備!**

## 避難する際の服装と注意点

- ヘルメットや防災ずきんをかぶり行動
- フード付ジャンパー（ポケットが多いもの）長袖・長ズボン・燃えにくい木綿製品で!
- 非常持ち出し袋はリュックサックで
- 軍手か手袋をする ●底が厚く履きやすい靴で
- 携帯ラジオ・懐中電灯・笛を持つ ●近所の人や集団で行動
- 火の元、電気のブレーカーを落とす
- 徒歩で避難。高齢者や子供の手をしっかりと握る
- 狭い所、堀・川べり・海沿い・ビル沿いを避け、指定場所に避難

## 車中の避難生活では…

- ⚠ **エコノミー症候群に注意**  
できるだけ体を動かす（足の指やつま先も）水分補給はこまめに
- ⚠ **一酸化炭素中毒に注意**  
定期的に窓を開けて新鮮な空気に。他の車との車間距離をとる。エアコンは外気を入れて利用する。



# 防災チェックリスト 家族でチェック!

避難時に必要な「非常持ち出し品」と、避難後の生活を支える「非常用備蓄品」に分けて備えよう!

## 非常持ち出し品

- 笛
- 携帯用飲料水
- 食品(カップめん、缶詰、ビスケットなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)
- 救急用品
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手(厚手の手袋)
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池
- 衣類(下着、セーター、ジャンパー類)
- 毛布
- マッチ・ろうそく、使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 筆記用具(ノート、鉛筆など)

## 小さな子どもがいる家庭は

- ミルク
- 紙おむつ
- ほ乳びん

## 非常用備蓄品(1人分)

- 飲料水 9リットル(3リットル×3日分)
- ご飯(アルファ米) 4~5食分
- ビスケット 1~2箱
- 板チョコ 2~3枚
- カンパン 1~2缶
- 下着 2~3組
- 衣類(スウェット上下、セーター、フリースなど)

一人最低3日分は用意しよう!年に一度はチェックし交換!



# 家族の情報と連絡先 記入しておこう!

## ① 家からの避難所

## ② 最終避難所

## ③ 緊急連絡先

## ④ かかりつけ病院と家族の病気を控えておこう

名前 関係

住所 固定電話 ( )  
携帯電話 ( )

名前 関係

住所 固定電話 ( )  
携帯電話 ( )

病院名

電話

病院名

電話

家族の持病・アレルギーなど記入しておきましょう



# 玉手山学園避難場所マップ





# 学園備蓄物品・防災用品について

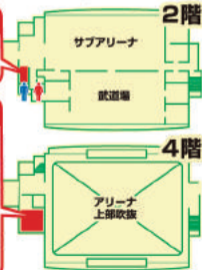
## ●学園総合体育館“Do夢”

### 備蓄食料品

保存水/帰宅セット/  
エネルギークッキー

### 避難用品

トランシーバー/ラジオ  
液晶テレビ/ハロゲン  
ライト/発電機/ランタン  
水中ポンプ/ポリタンク  
組立式トイレ(洋式)  
バック毛布/ブランケット  
簡易トイレ



## ●学園本館1階 食堂

### 防災救助用品

救助救命キット/バール/大ハンマー  
ジャッキ/スコップ/ロープ/シート/ハンド  
マイク/防塵マスク/救急箱/懐中電灯





# 安否確認 関西福祉科学大学への連絡方法



落ち着いたら**大学へ**  
安否を知らせてください。

担当部署

学生支援センター

Eメール

d-gakusei@tamateyama.ac.jp

電話

072-977-9574

FAX

072-977-4653

ハガキ

〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘3-11-1  
関西福祉科学大学 学生支援センター 宛

## 連絡事項

- ① 氏名
- ② 学科・学年
- ③ 学生番号
- ④ 本人・家族の状況
- ⑤ 現在の連絡先
- ⑥ 困っていること
- ⑦ 自宅や付近の状況

※電話がつながりにくくなる可能性が高いのでなるべくEメール・FAX・ハガキなどの方法で連絡してください。



# 安否確認 関西女子短期大学への連絡方法



落ち着いたら**短期大学**へ  
安否を知らせてください。

担当部署 **学生支援センター**

Eメール [t-gakusei@tamateyama.ac.jp](mailto:t-gakusei@tamateyama.ac.jp)

電話 **072-977-9577**

FAX **072-977-4653**

ハガキ

〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘3-11-1  
関西女子短期大学 学生支援センター 宛

## 連絡事項

- ① 氏名
- ② 学科・学年
- ③ 学生番号
- ④ 本人・家族の状況
- ⑤ 現在の連絡先
- ⑥ 困っていること
- ⑦ 自宅や付近の状況

※電話がつながりにくくなる可能性が高いのでなるべくEメール・FAX・ハガキなどの方法で連絡してください。





# 災害用伝言サービス (通話・メールがつながりにくい時)

音声を残す

災害用伝言サービスは、大規模な災害の発生時に提供されます。  
(毎月1日・15日には「体験サービス」が提供されています。)

伝言を録音する ⇒ 171+1+自分の電話番号(市外局番から)

伝言を再生する ⇒ 171+2+相手の電話番号(市外局番から)

災害用伝言  
ダイヤル

文字を残す

伝言を登録する ⇒ 「災害用伝言板」から「登録」を選択

伝言を確認する ⇒ 「災害用伝言板」の検索画面で相手の電話番号を検索

災害用  
伝言板

●アクセス先	スマートフォン	携帯電話
NTTドコモ	dメニュー(災害用安否確認)	iMenu(同左)
au(KDDI)	アプリ(ダウンロード)	auポータル(トップ)
ソフトバンク	アプリ(ダウンロード)	Yahoo!ケータイ(トップ)