



「もしも」の時の備え！

起こってからでは遅い！

未曾有の震災から1年。地震当日のことが今でも鮮明に記憶されています。それまではテレビの向こうの災害を目にしても、『大変だ』『準備しなきゃ』とその時は思っていたても、いざ自分の身に被害が及ぶ状態になった時、果たして何割の人が災害に対する準備ができているのでしょうか。

災害は決して遠い場所の出来事では無いことが今年の東日本の震災であらためて確認できたと思います。

普段は家づくりの役立つ情報を掲載する「快適すまいの情報通信」ですが、今回は特別篇として今年の震災時作成した『簡易版災害マニュアル』を再度掲載いたします。最後まで読んでいただき頭の片隅に入れていただくと幸いです。

上北建設株式会社～快適すまいの研究所 スタッフ一同

目次

特集：もしもの時の備え

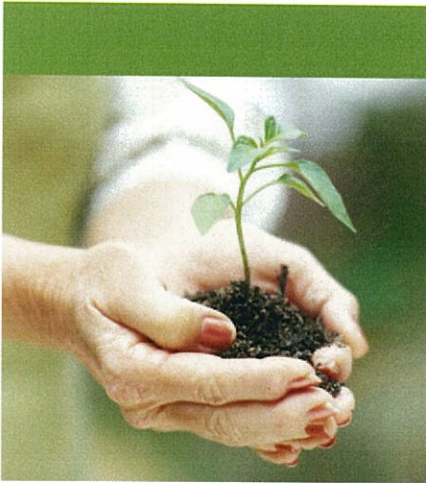
1. 起こってからでは遅い
2. 準備するもの、こと

Topics 1

防災便利グッズ

- ・次号のご案内
- ・編集後記

快適すまいの情報通信はみなさまの家づくりに役立つ情報や生活情報を定期的に発行するニュースレターです。



Topics:1

防災便利グッズ

手回し充電ランタン

一分間のハンドルを回すと
約45分間点灯する優れもの

手回し充電タイプ
ダイナモ発電
ランタン

3種類の光量調節

12 高輝度
LED

緊急入荷の為
日本語説明書は
付属致しません。
予めご了承下さい。



ソーラー、手回し充電ラジオ

電池が無くても大丈夫
ラジオ・ライト・携帯充電
などできる多機能な一品



以上楽天市場で購入可能！

具体的に準備する物や行動について

【日頃から準備しておきたい物】

- ・現金（10円玉等の小銭も）
- ・身分証（銀行で預金を引き出すのに必要）
- ・飲料水（水一人3ℓ×3日分、お茶などなるべく多く準備）
- ・非常食（缶詰、お菓子など調理しなくても良い物）
- ・携帯電話と充電器
- ・軍手、タオル、ティッシュ
- ・懐中電灯（消費電力の少ないLEDタイプがおすすめ）
- ・使い捨てカイロ
- ・サランラップ、ゴミ袋（非常時のトイレとしても使用）
- ・衣類（長袖がよい）、履き慣れた靴、毛布、寝袋
- ・家族の写真（はぐれた時の確認用）連絡表
- ・ホイッスル（生存率が格段に上がる）
- ・ライター、マッチ
- ・ストーブ（反射式ストーブであれば調理にも使えます）
- ・メガネ（予備を準備）
- ・いつも使用している薬、消毒薬、鎮痛剤、絆創膏
- ・携帯ラジオ（情報が大切）、乾電池
- ・生理用品 けがをした場合の止血帯としても使える

【緊急行動パターン】

- ・ドアは開けておく
- ・必要な物は玄関のそばへ置いておく
- ・底の厚い靴をはく（ケガ防止）
- ・ガスの元栓、電気のブレーカーを落とす（火災防止）
- ・できるうちに携帯と、PCに充電
- ・災害用伝言ダイヤル1771の利用（避難場所も伝えること）
- ・電話は被害のひどい場所の人のために極力控える
- ・とりあえず落ち着いて、状況把握につとめる

【避難時の注意】

- ・ガラスや塀に注意、倒壊の危険性のある建物に近づかない
- ・狭い道、川沿い、崖沿い、海をさげ、高台へ避難する
- ・ヘルメットや帽子をかぶる（ケガ帽子、保温）
- ・火災時は風上に移動する。
- ・車は走るのをやめて路肩に寄せる（キーは差したままで）
- ・切れた電線には近づかない
- ・マスクをする（粉塵対策）

【NTT公式情報】

公衆電話は災害時優先的に繋がります。みどりのアナログ電話は緊急ボタンを押すか、10円玉を入れると通話できます。デジタル電話は受話器を上げるだけで使用可能です。

【被害者用伝言ダイヤル】

被災者の方

1. 171を押す
2. 「1」を押す
3. 自宅や自分の電話番号を押す
4. 伝言を録音する

安否確認をしたい方

1. 171を押す
2. 「2」を押す
3. 安否を確認したい方の電話番号を押す

録音された伝言を再生する

(参考資料：(株)カービューHPより引用)

【緊急電話番号】 警察110 消防119 海上保安庁118

十和田	消防署	0176-25-4115
十和田湖	消防署	0176-72-2241
六戸	消防署	0176-55-2016
三沢	消防署	0176-54-4212
八戸	消防署	0178-24-4411
八戸北	消防署	0178-56-2525
五戸	消防署	0178-62-3140
三戸	消防署	0179-22-1140
中央	消防署	0176-62-3141
上北	消防署	0176-56-2110
東北	消防署	0175-63-2520
六ヶ所	消防署	0175-72-2301