

災害に負けない マンションライフ



ハートふるコミュニティ
株式会社ライフポート西洋



災害に負けない
マンションライフ

災害が起きたとき、
まず、自分自身の生命を守ること、
そして、電気や水道、エレベーターなどが止まったときでも、
お互いに助け合い、
できるだけ安心した暮らしができるようにすることが必要です。
特に大地震が発生した場合は、
電話、鉄道、道路の使用が大幅に制限されるうえに、
公的機関や管理会社も被災する可能性が大きくなります。
こうしたことも想定し、
災害に負けないマンションライフと、
自助・共助ができる“ハートふるコミュニティ”づくりをめざし、
ご家族と、ご近所と、
そして管理組合などで、
話し合いをしていきましょう。

株式会社ライフポート西洋

〒102-0074 東京都千代田区九段南 2-4-16 九段 ZEN ビル
TEL 03-3221-9521 FAX 03-3221-9522
<http://www.lifeport-s.com>
発行 2012年9月1日

目次

1……	自宅を安全な場所にする	P2
	生命にかかわる、家具転倒やガラスの破片	
2……	家族の絆(きずな)を守る	P4
	もしも、家族が離れ離れになったら…	
3……	ライフラインが止まったら	P5
	電気・ガス・水道は、どうなる?	
4……	被災生活に必要な備蓄は?	P6
	1週間分は欲しい水・食料の備蓄	
5……	落ち着いて行動しよう	P8
	パニックにならずケガをしない	
6……	応急手当	P9
	医療機関も被災している可能性が…	
7……	頼れるのは住民同士、みんなで助け合う	P10
	外部からの支援は、時間がかかる	
8……	被災生活の心がまえ	P11
	外部に避難するか? マンションにとどまるか?	
9……	風水害もマンション生活の大敵	P12
	都市型集中豪雨が増えている	
	伝言ダイヤルや伝言板を使えるように	P13

付録 防災カード



「……自宅を 安全な場所にする

生命にかかわる、家具転倒やガラスの破片

家の中でケガをしないようにすることは、
マンションの地震対策の第一歩です。



家具の配置を、 見直そう

マンションで一番心配なことは、
大きな揺れで、室内の家具が倒れたり、
割れたガラスなどが凶器になって、
生命にかかわるようなケガをすることです。

倒れた家具でドアがふさがれたり
窓ガラスが破損しないように、家具
の配置を見直すことも必要です。重
い物を下のほうに収納すると家具を
安定させる効果があります。

ガラスや食器が 飛散しないように

窓や食器棚の扉などのガラスの破
損を防ぎ、もし割れても破片が周囲
に散乱しないように、飛散防止フィ
ルムなどを貼るようしてください。

割れた食器類もケガのもとになり
ます。食器棚の扉に耐震ラッチを取
り付けるなどの対策をしてください。

寝室をセーフティルームに

すべての部屋を安全にできない場
合は、せめていざというときに逃げ
込むことができる安全な部屋（セーフ
ティルーム）をつくりましょう。

無防備になりやすい就寝中の安
全を確保することを考えて、寝室に
はできるだけ背の高い家具を置かず、
懐中電灯、足を守るスリッパなどを
手元近くなどに用意しておきましょう。

避難経路を確保する

地震の揺れで玄関ドアの扉や枠
がゆがんで、開閉できなくなることが
あります。玄関ドアを耐震化する等、
避難経路を確保することも重要です。





生命を守る、 転倒防止

壁や天井の裏側を確かめて

家具の転倒防止で注意したいのは、転倒防止をしたつもりです。マンションの壁や天井は二重になっていることが多く、しっかり家具を留めることができる場所は限られています。

家具の転倒防止をするときは、壁や天井の裏側の状態等を確認して、確実に効果がある場所を選ぶことが必要です。壁面の下地を調べるには、ホームセンターで販売している“下地チェッカー”が役立ちます。



電化製品も落下防止を

机の上などに置いてあるテレビやパソコンなどが飛んできたという例もあります。耐震マットや、滑り止めシートを使用するなど対策が必要です。

高層階ほど、 揺れが大きくなる

超高層マンションなどが増えるとともに、注目されてきたのが長周期地震動です。下の階では揺れが小さくても、高層階では大きな揺れが長時間続くことがあります。高層階にお住まいの方は、家具の転倒防止などの対策を、くれぐれも忘れないようにしてください。



家具の転倒防止用品

突っ張り ポール

壁に穴を開けずに家具を固定することができます。

L字型 固定金具

家具と壁をネジで固定して設置します。

*ネジがしっかりと止まる場所に固定してください。

固定用 ストッパー

家具の手前下部に差し込み、少し斜めにして家具の転倒を防止します。

粘着式 家具 固定具

家具を壁に張り付ける装置を使い、転倒を防止します。

両扉 ストッパー

キッチンの吊り戸棚や食器棚の扉開き防止器具です。

耐震 マット

超粘着振動吸収素材で、耐震、転倒防止、防振対策になります。

滑り止め シート

食器や陶器の置物には滑り止めシートを利用しましょう。

マンションの 耐震基準について

マンションは安全？

1981年6月以降に設計されたマンションならば、震度6強から震度7程度の地震が発生しても、倒壊や崩壊しないように設計・建設されていますから、建物自体は比較的安全です。また、コンクリート造のマンションは、火災による延焼の危険も木造住宅に比べ大幅に少なくなっています。実際に、阪神・淡路大震災でも、マンションの居住者が建物の倒壊や火災で死亡した例はありません。

築30年を超えていたら 耐震診断を

マンションなどの耐震基準は、1971年(昭和46年)と1981年(昭和56年)に強化されました。それ以前に設計されたマンションにお住まいならば、耐震診断を受けることをお勧めします。

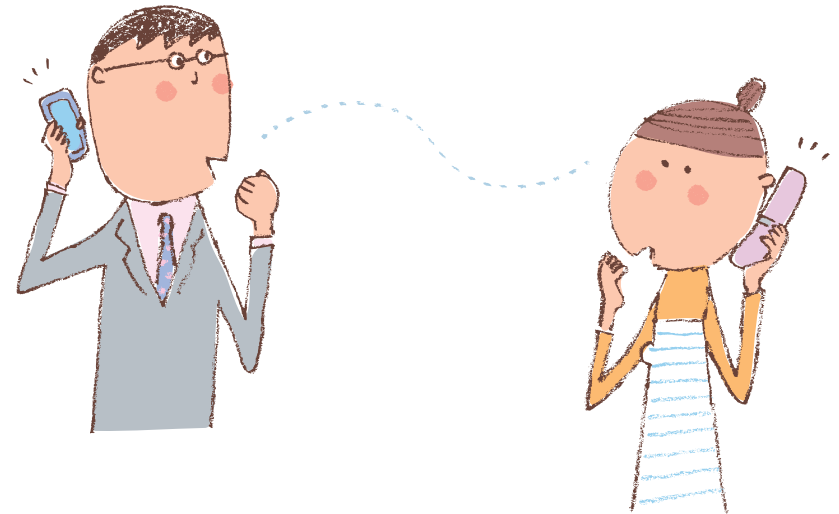
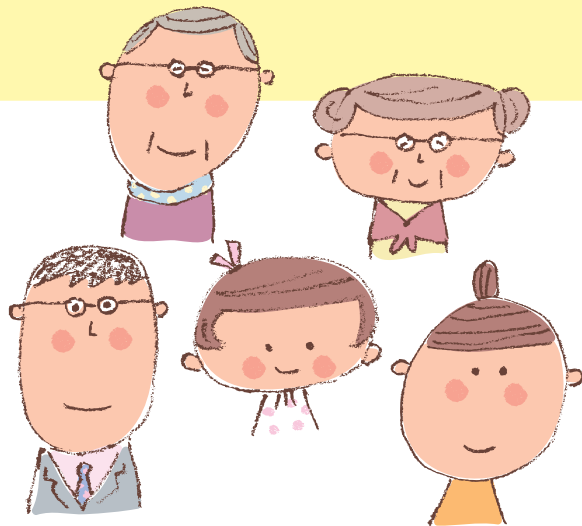




2…家族の絆を 守る

もしも、家族が離れ離れになったら…

家族が集合できる場所やお互いの連絡方法など
日頃から家族で話し合ってください。



帰宅困難になることも考えて

家族が別々の場所にいるときに地震が起きた場合、交通機関も長時間ストップし、帰宅できない可能性があります。電話も通じにくくなります。

離れ離れになってもお互いに心配しないように、集合場所や連絡方法などを、前もって家族で決めておきましょう。

地域の避難所も 確認しておこう

家族が別々に避難した場合を考え、地域の避難先をあらかじめ確かめておきましょう。

また、特に小さなお子さんには、避難先までの安全なルートや、危険箇所を教えてあげてください。

防災カードをつくっておこう

地震が起きたときなどは、気持ちが動転して、普段は覚えていることでも思いだせないことがあります。家族みんなが防災カードをつくり、お財布や定期入れに入れるなど、いつも手放さないようにしましょう。(付録 防災カード 参照)

伝言ダイヤルや伝言板を 使えるように

NTTや各携帯電話会社は、災害時に利用できる伝言ダイヤルや伝言板の仕組みを用意しています。離れ離れになった家族などが最低限の連絡をとるために、災害用伝言ダイヤル等を実際に体験利用して、使い方を覚えておきましょう。(最終ページ参照)



3……ライフラインが止まったら

電気・ガス・水道は、どうなる？

ライフライン関係の設備は、ほとんど使えなくなり復旧するまで、かなりの時間がかかることは間違いありません。



ライフラインの復旧にかかる日数は？

大地震発生後、電気・水道・ガス・電話といったライフラインの復旧に、どの程度の期間がかかるか、政府や各自治体が想定した結果は、それぞれのホームページなどで公表されています。一般に電気、水道、ガスの順に復旧するといわれています。

下表は、内閣府が予測した首都直下地震（震源地：東京湾北部）の場合と、阪神・淡路大震災で実際に復旧にかかった日数です。

	阪神・淡路大震災 (1995年1月17日発生)	首都直下地震予測 (内閣府)
電気	6日	6日
水道	90日	30日
ガス	83日	103日
下水道	103日	55日
通信	15日	14日



水道

地震で水道本管が壊れて断水したときでも、貯水槽が設置されているマンションでは、ある程度の水が貯水されています。ただし、停電で給水ポンプが停止していると室内では水ができません。

排水管と下水道

地震が起きたとき、マンションの排水管や公共の下水道管が損傷を受けていると、漏水の心配があり水を流すことができません。専門業者が確認するまで、トイレはもちろんキッチンや洗面も水を流さないください。

非常階段などの電灯

停電になっても非常階段などの電灯は数時間程度バッテリーにより点灯します。しかし、バッテリーが切れた後は、真っ暗になりますから、懐中電灯などを使わなければ、実際には上り下りすることができません。





マンションの 設備は？

エレベーターが止まったとき

ほとんどのマンションのエレベーターは、地震が発生したとき揺れを感知するセンサーが働き、自動的に最寄り階に停止し扉が開く仕組みを備えています。揺れが小さい場合は、一定時間が経過した後、通常の運転に自動的に復帰しますが、震度4以上の揺れを感じて止まった場合は、技術者の点検を受けるまで運転できません。

大規模な地震が発生したときは、病院や官公庁などのエレベーターを優先的に動かすことになっていますから、マンションの場合、復帰に時間がかかる可能性があります。

また、高層マンションなどには火災のときに消防隊が使うことを想定した非常用エレベーターがありますが、非常用発電機を使える数時間程度しか動かすことができません。
※ご自分のマンションのエレベーターに、どのような機能が備えられているか確かめておきましょう。

オートロック、インターホン

エントランスのオートロックシステム、インターホン、防犯カメラなどのセキュリティ関係の設備は、どれも電気が必要です。地震のときは機能しないと考えておいたほうがよいでしょう。居住者の皆さんが協力して不審者の侵入などを防ぐ必要があります。



ライフラインの 復旧に備える

ライフラインが止まったら、 元栓などを閉める

ライフラインが止まったとき忘れてはならないのは、復旧時の事故を防ぐことです。

電気機器を使用中に停電したときスイッチを切っておかないと、電気の復旧時に火災の原因になります。水道も栓をしっかり閉めておかないと通水したときに、漏水事故の原因になります。



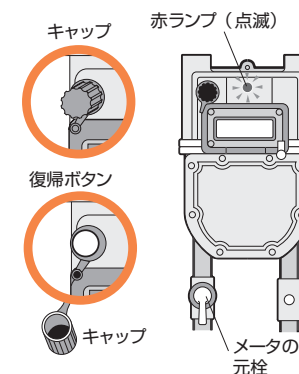
ガス・マイコンメーターの復帰

ガスの供給が再開されたとき、各戸でガス・マイコンメーターを復帰しなければ使用できません。

復帰は次の手順で行います

- ①すべてのガス器具の元栓を閉める
- ②復帰ボタンのキャップをはずす
- ③表示ランプが点灯・点滅するまで、復帰ボタンを強く押す
- ④約3分間たちランプの点滅が消えたら、ガスが使えます。

※3分の間にガスもれがないか確認してしますので、ガスは使わないで下さい。



ゴミ収集も 当分期待できない

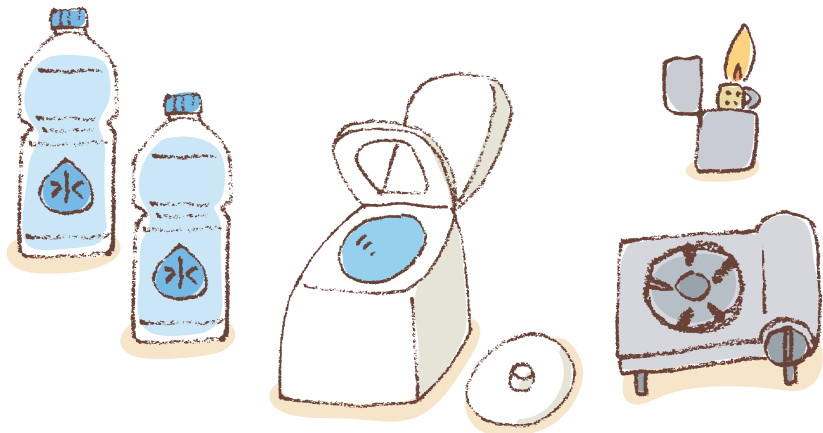
大規模な地震が発生すれば、ゴミ収集も行うことができません。一般のライフラインが復旧した後も、ガレキの処理などと重なるため、家庭ゴミの収集は遅れる可能性があります。



4……被災生活に必要な備蓄は？

1週間分は欲しい水・食料の備蓄

大規模な地震が起きたとき、
しばらくの間は外から誰も助けに来てくれないかもしれない、
という覚悟が必要です。



生命をつなぐ水

人間は水分を補給しなければ生きていけません。少なくとも1日2～3リットル/人 程度の飲料水を1週間分用意しておきましょう。

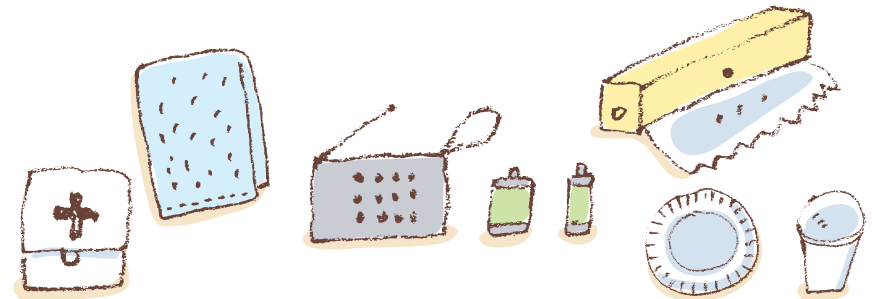
トイレの用意は確実に

地震のとき一番困るのはトイレだといわれています。ライフラインが止まれば自宅のトイレも水を流すことはできません。様々なタイプの非常用のトイレが市販されていますから、自分が使いやすいものを選んで、1週間程度は困らないようにしておきましょう。

日頃から医薬品を常備

風邪薬、胃腸薬、応急手当に必要な薬品など、日頃から救急箱の中を確かめて不足しているものは補充しておきましょう。

持病で病院に通っている方は、必要な薬品を1～2週間分はいつも手元に置いておけるように医師や薬剤師に相談してみましよう。



便利なカセットコンロ

非常食もいろいろ売っていますが、1日や2日程度はともかく、1週間程度になると温かい物が欲しくなります。カセットコンロとガスボンベも災害用備蓄品の必須アイテムです。

電池とラジオも必須アイテム

懐中電灯はあっても電池がない—よくあることです。電池の用意を忘れないでください。手回しで発電でき、ライトや携帯電話の充電器としても使えるラジオも1台あると便利です。

ラップやビニール袋

災害時にラップの使い道はいろいろあります。食器に被せて食事をすれば食器洗いをする必要がなくなります。ケガをしたときの包帯を濡らさないように上から包むこともできます。



自宅外への避難にも 備えて

非常持出品も まとめておこう

マンションは、比較的地震に強いといわれていますが、建物の被害が大きい場合は外部に避難しなければならないこともあります。

いざという時のために非常持出品をリュックサックにまとめておき、寝室などの取り出しやすい場所に置いておくようにします。災害発生時には預金通帳などの貴重品を追加すれば、避難できるように、準備しておきましょう。



連絡用の筆記用具

情報を伝えたり連絡をするときなど、紙と筆記用具、セロハンテープやガムテープが役に立ちます。非常時に備えて準備しておきましょう。

軍手・マスク・使い捨てカイロ

被災時には何をするときでも、軍手とマスクは欠かせません。寒い季節には使い捨てカイロも必要でしょう。

【被災生活に必要な備蓄と非常持出品リスト】

家庭で備蓄しておくもの

● 水と食料品

- 保存水
- カンパン
- レトルト食品
- 缶詰
- アルファ米

※1週間分を目安に準備しておきましょう

● トイレ代用品

- 簡易トイレ・携帯トイレ

※1週間分を目安に準備しておきましょう

● 衛生用品

- 常備薬・常用薬
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- マスク
- 水なしシャンプー

● 生活用品

- カセットコンロ・ボンベ
- マッチ・ライター
- 万能ナイフ
- ラップ

非常時に持ち出すもの

● 常に身につけておくもの

- 防災カード

※付録ページをご利用ください

- 身分証明書
- 健康保険証(コピー)
- キャッシュカード

- 携帯電話
- 10円硬貨(公衆電話用)
- キャンディ等の甘味類

● 避難時に持ち出すもの

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- 軍手
- 救急セット
- タオル
- ティッシュペーパー
- ビニール袋
- 使い捨てカイロ
- 連絡用の筆記用具
- 通帳・印鑑
- 権利証など貴重品

※以上はリュックサックにまとめておきましょう



5……落ち着いて 行動しよう

パニックにならずケガをしない

地震発生時には、まず自分の身を守り、いつ、どの場所においても、危険を避ける判断力を日頃から養っておく必要があります。



パニックにならない

大地震に襲われたとき、最も怖いのはパニックに陥ることです。状況がよくわからないまま慌てて行動することで、危険を呼び寄せてしまうことがあります。

ご家族と一緒にいるときは、小さなお子さんが脅えないようにしっかり抱いてあげましょう。

とっさに 安全な場所をつくる

室内にいるときは、机の下に入る、布団を被るなどの方法で落下物や転倒する物を避けるようにすることです。

揺れが一応おさまってもすぐに動かず、ガラスや陶器の破片などでケガをしないように、手足を保護してから慎重に動くようにしてください。

緊急地震速報

緊急地震速報は震度5弱以上の揺れが予想される地域に、テレビ、ラジオ、一部の携帯電話等で、チャイム音とともに速報する仕組みです。

大きな揺れがくるまでに数秒間の余裕があれば、安全な場所に移動したり、机の下に入るなどの行動をとることができます。地震から身を守る大切な情報源です。

消火器は すぐ使える場所に

キッチンなどで火がでると、どうしても慌ててしまいます。でも、ここでも一呼吸。キッチンなどから出火しても一気に燃え広がるわけではありませんし、消火器を慌てて操作しても炎に薬剤が届かないこともあります。まずは、「火事だ」と大声で周囲に伝え、狙いを定めて消火してください。

●消火器の使い方

- ①上部の安全ピンを引き抜く
- ②ホースの先端付近をしっかりと持ち火元に狙いを定める
- ③レバーを握り消火剤を放射する





6……応急手当

医療機関も被災している可能性が…

大地震が発生した直後は、救急車を呼ぶことが難しいため、家族や周囲の人が応急手当をしたり、安全な場所に移動させたりすることになります。

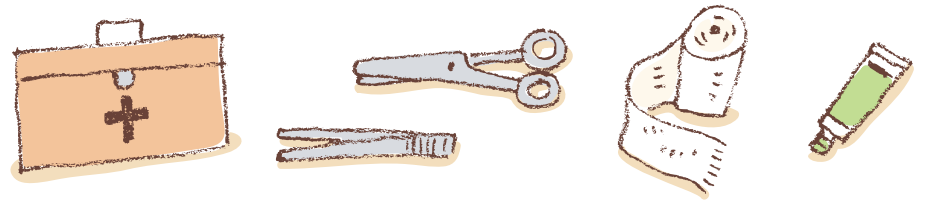
出血

止血をするときは、出血している場所を心臓よりも高くして、傷口に布を当てて強く圧迫し出血を止めます。その際、ビニール袋やラップを手袋代わりにすると衛生的です。止血できたら傷の手当てをします。

火傷

まず冷たい水で冷やします。断水している場合は、洗面器などを使って患部を水に浸します。水を含んだタオルなどで包みます。

服を着ているところを火傷した場合は、無理に脱がせたりせず、服の上から水をかけて冷やします。



打撲、ねんざ

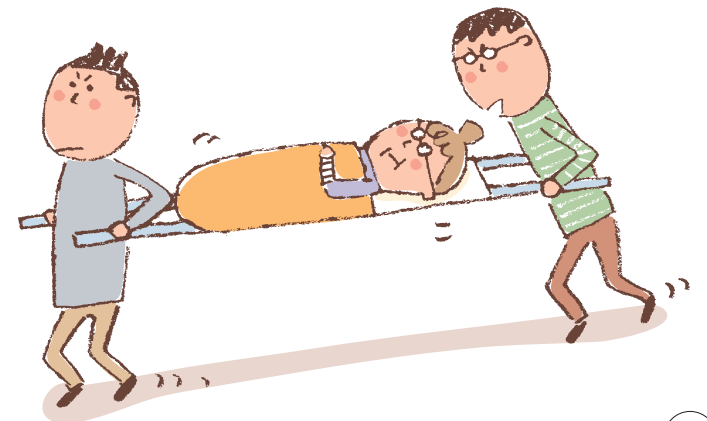
傷の手当てをしたうえで、湿布薬を貼ったり、水で冷やします。ねんざは、骨折と見分けにくい場合もあります。骨折かどうか迷ったら、骨折の応急手当を行いましょう。

ケガ人を運ぶ

ケガ人や病気の人を安全な場所に運ぶときは、できるだけ大勢の人の力を借りるようにしましょう。エレベーターを使うことができず、階段を使って下ろす場合は、お互いに声をかけ合いながら、ゆっくり下りるようにしましょう。

骨折

骨折した部分を動かないように、副木などを使って固定します。週刊誌、ダンボール、傘、杖などが副木として利用できます。

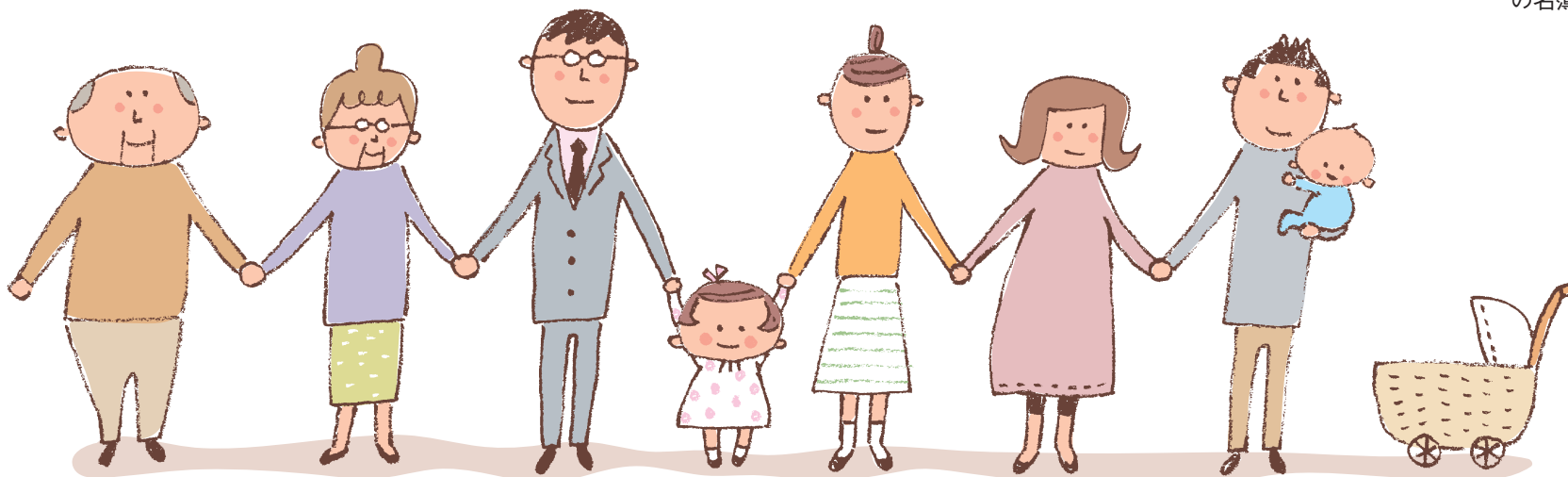




7…頼れるのは 住民同士、 みんなで助け合う

外部からの支援は、時間がかかる

自分や家族の身の安全が確保できたら、
隣近所の居住者の方が無事かどうかを確かめ合いましょう。



大切な、 日頃のおつきあい

鍵一つでプライバシーを守ることが
できるのは、マンション生活の大き
な魅力です。

それでも大地震が起きたときなど、
頼りになるのはご近所の人たちです。
エレベーターで一緒になったとき、廊
下ですれ違ったときなど、挨拶を交
わすようになるだけでも、何かあった
ときに声をかけやすくなります。

日頃のおつきあいがあれば、お互い
に助け合うことができますでしょう。

安否確認

ご近所の人同士で安否確認をし
たいと思っても、停電でインターホ
ンが通じないこともあり、ドアをド
ンドン叩いて確かめることになりま
す。お年寄りだけのお宅、小さなお
子さんがお留守番をしているかもしれ
ないお宅などで、声をかけても返事
がないときは、どうすればいいのか、
日頃からみんなで相談をしておきま
しょう。

名簿づくりに協力を

管理組合では、災害時に助けが必
要な方などを確認するための名簿づ
くりをすることがあります。また、い
ざというときに役立つ知識や技術を
お持ちの方を登録することもありま
す。

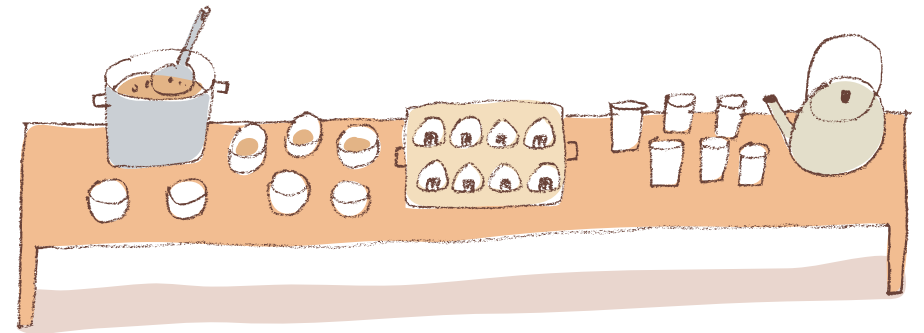
自分が助かり、他人を助けるため
の名簿づくりです。



8……被災生活の 心がまえ

外部に避難するか？ マンションにとどまるか？

建物が頑丈で燃えにくいマンションは、
大規模な地震のときでも、
建物自体が大きな損傷を受ける可能性は低いのが普通です。



マンションで避難生活

自宅で生活をするといっても、電気、ガス、上下水道などが使えないかもしれません。エレベーターも止まったままでしょうから、特に辛い思いをするのは上層階にお住まいの方です。余震で大きな揺れがあるかもしれませんし、階段を上り下りすることが難しいお年寄りなどは特に大変です。

管理組合で相談して、集会室などの共用部分を「マンション内避難所」として使うことも考えられます。

イベントでの炊き出しも 予行練習に

限られた食材や水、燃料を効率よく使うために、炊事を共同でも考えられます。防災訓練や夏祭りなどのイベントの際、みんなで炊き出し訓練をしてみるのもいざというとき役に立ちます。

避難所を利用する

避難場所や避難所は、地域ごとに指定されています。いざというとき、自分がどこへ避難場所や避難所に行くことになるのか？ 危険が少ないのはどのルートか？ 普段から確かめておいてください。

避難所には 物資と情報が集まる

避難所は災害後の救援の拠点として、いろいろな情報を提供する役割もあります。行政からのお知らせなども避難所を通して地域に伝えられることが多くなります。また、飲料水や様々な救援物資なども避難所に届けられ、地域の人たちに配られます。

情報や物資を受け取るためにも、管理組合は避難所との連絡を絶やさないことが必要です。



9……風水害も マンション生活の 大敵

都市型集中豪雨が増えている

自分たちのマンションがある場所だけでなく、
お子さんの通園・通学路などが浸水の可能性がないか、
確かめておきましょう。

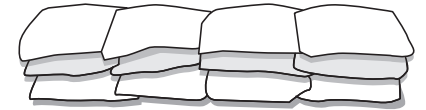
事前に安全対策を

最近、都市部などで突然、局地的な集中豪雨が発生することが多くなっています。いつ、どこで発生するか、気象情報などで予測することが難しいため「ゲリラ豪雨」ともいわれています。1時間に100mmを超えるような猛烈な雨が降るため、中小河川が氾濫したり、地下街などが浸水被害を受けることがあります。

マンションの排水設備は1時間あたり50mmまでの降雨には対応できますが、新しいタイプの集中豪雨は処理できないこともあります。それぞれのお宅とマンション全体で対策を考えておきましょう。

土嚢(どのお)や 止水板も用意

少しでも浸水の可能性がある場合は、管理組合で土嚢(どのお)や止水板を用意してください。夜間など管理員の勤務時間外に集中豪雨が発生するようなときは、居住者による緊急対応が必要になるでしょう。



駐車場は 被害を受けやすい

特に浸水被害を受けやすいのが、地階の駐車場や機械式立体駐車場です。在宅しているときに豪雨が発生したら車を移動する必要があります。

駐車場全体の水害対策は個人ではできません。浸水の可能性がある場合は、管理組合で対策を検討しておきましょう。





バルコニーも こまめにチェック

「うちは上層階だから水害になって大丈夫!」と思うのは大きな間違いです。豪雨にさらされたバルコニーの排水が間に合わず、プールのようにお部屋の中や階下のお宅が浸水することもあります。

特にバルコニーに植木を置いているお宅は、落ち葉や泥が排水口などをふさぐことがあります。こまめに排

水口などを掃除して、水がスムーズに流れるようにしてください。

台風などが接近してきたときは、飛ばされやすい物を室内にしまってください。万一、植木鉢などが落下して人や物に損害を与えると、損害賠償だけでなく刑事責任を問われることもあります。

植木鉢などを手すりの上にのせることは特に危険ですから、絶対にやめてください。



伝言ダイヤル (NTT) や伝言板 (携帯各社) を使えるように

NTT や各携帯電話会社は、災害用の伝言ダイヤルや伝言板の仕組みを用意しています。離れ離れになった家族などが最低限の連絡をとるために、災害用伝言ダイヤル等を実際に体験利用して、使い方を覚えておきましょう。

●NTTの災害用伝言ダイヤル

番号は<171> →「いない」

171 にかけて、音声ガイドが使い方を案内します。

◆体験利用できるとき

・毎月1日、15日 00:00~24:00

・正月三が日(1月1日00:00~1月3日24:00)

・防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)

・防災とボランティア週間(1月15日9:00~1月21日17:00)

◆伝言ダイヤルの録音時間は1伝言あたり30秒以内です。簡潔に状況と用件を伝えるようにする必要があります。あらかじめメモを用意しておく、あわてずにすみませ

伝言録音は48時間を過ぎると消去されます。

※体験利用の場合は、6時間を過ぎると消去されます。

※伝言ダイヤルは10件まで登録可能ですが、総容量は800万件のため、首都圏などで大地震が発生したときは、登録件数が制限される可能性もあります。

●携帯電話会社の「災害用伝言板サービス」

大規模な災害が発生した場合に、携帯電話番号をキーにして電子掲示板で安否などの確認ができるサービスで、ネット接続可能なすべての携帯電話で利用可能です。各社により内容は少し異なりますが、自分の安否情報など100文字まで登録することができます。

●SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)の利用

東日本大震災では、携帯電話や固定電話回線が、通話規制によりほとんど利用できなくなりました。一方、インターネットの通信網は利用できた場合が多く、FacebookやTwitterなどのSNSによって連絡が取れた例もあります。

SNSとは、ネットを利用し、コミュニティを促進するためのシステムで、震災時には、サイトを利用することで、自分が今どこにいるのかを知らせる機能を使ったり、家族などに自分の無事を知らせた利用者も多く、防災という意味で利用者登録する方も増えているようです。

防災カード

		性別	生年月日
氏名			
住所			
自宅 TEL			
血液型	備考 (集合場所など)		

SEIYO

家族の連絡先	
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
家族の共通連絡先 (遠方の親戚など)	
伝言ダイヤル 171 登録番号	

付録 防災カード

家族みんなが防災カードをつくり、お財布や定期入れに入れるなど、いつも手放さないようにしましょう。

防災カード

		性別	生年月日
氏名			
住所			
自宅 TEL			
血液型	備考 (集合場所など)		

SEIYO

家族の連絡先	
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
家族の共通連絡先 (遠方の親戚など)	
伝言ダイヤル 171 登録番号	

防災カード

		性別	生年月日
氏名			
住所			
自宅 TEL			
血液型	備考 (集合場所など)		

SEIYO

家族の連絡先	
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
家族の共通連絡先 (遠方の親戚など)	
伝言ダイヤル 171 登録番号	

防災カード

		性別	生年月日
氏名			
住所			
自宅 TEL			
血液型	備考 (集合場所など)		

SEIYO

家族の連絡先	
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
氏名	☎
家族の共通連絡先 (遠方の親戚など)	
伝言ダイヤル 171 登録番号	

✂ 切り取り線

✂ 切り取り線