

<災害時伝言サービス> (2023年3月現在・最新情報は各自で入手)

● NTT固定電話

被災地内の電話番号をメールボックスとして、安否等の情報を音声により伝達します。

災害用伝言ダイヤル「171」:地震、噴火等の災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される声の伝言板。
※暗証番号4桁を利用すると、他人に聞かれない伝言等特定の方々の間での伝言録音・再生が可能です。登録制ではないから、あらかじめ家族間等で話し合っておく。

1) 伝言の録音

- ① 暗証番号なし→「1」を入力 / あり→「3」を入力後、4桁の暗証番号を入力
- ② 自宅又は連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号を市外局番から入力
- ③ <プッシュ式>
「1」を入力。ガイダンスが流れたら、ピッという音の後、30秒以内に録音。訂正する場合は「8」、終了する場合は「9」を入力。自動で終話。
<ダイヤル式>
ガイダンスが流れたら、ピッという音の後、30秒以内に録音。自動で終話。

2) 伝言の再生

- ① 暗証番号なし→「2」を入力 / あり→「4」を入力後、4桁の暗証番号を入力
- ② 自宅又は連絡を取りたい被災地の方の固定電話番号を市外局番から入力
- ③ <プッシュ式>
「2」を入力。ガイダンスの後、新しい伝言から流れる。繰り返し聞く場合は「8」、次の伝言を聞く場合は「9」を入力。終了後、自動終話。
<ダイヤル式>
ガイダンスの後、新しい伝言から流れる。終了後、自動終話。

● 伝言保存期間:災害用伝言ダイヤル(171)の運用終了まで ● 伝言蓄積数:電話番号あたり1~20伝言

※保存期間や蓄積数は、災害状況により異なります。※固定電話・公衆電話・携帯電話・PHS・050IP電話を含めたIP電話で登録可能です。
※操作方法は変更になる場合があります。定期的にNTT災害用伝言ダイヤルホームページを確認。

● 災害用伝言板「web171」:インターネット上で、安否確認等をテキストで登録・確認できる伝言板です。

URL:<https://www.web171.jp> にアクセスして登録。

● 携帯電話 震度6弱以上の地震等、大きな災害が発生した時に使用可能。

安否情報(メッセージ)の登録		安否情報(メッセージ)の確認	
ドコモ	①「iMenu」のトップに表示される「災害用安否確認」を選択。 ②「災害用伝言板」の中の「安否の登録」を選択(メッセージ最大10件まで)。 ③「状態」を選択(任意のコメント最大全角100文字まで)。 ④「登録」を選択。	①「iMenu」のトップに表示される「災害用安否確認」を選択。 ②「災害用伝言板」の中の「安否の確認」を選択。 ③安否を確認したい方の携帯電話番号を入力し「検索」を選択。 ④伝言板確認画面から確認したいメッセージを選択。	
● スマートフォンの場合:dメニュー/ドコモサイトの災害用安否確認からアクセスし、メッセージの登録、確認とともに上記②以降の手順で操作して下さい。※災害用キットのアプリケーションもほぼ同等の手順で使用できます。			
au	①メニュー画面→アプリ→au災害対策→「災害用伝言板」の順に選択。 ②「登録」を選択。 ③被災状況を選択(任意のコメント最大全角100文字まで)。 ④「はい」を選択。	①メニュー画面→アプリ→au災害対策→「災害用伝言板」の順に選択。 ②「確認」を選択。 ③安否を確認したい方の携帯電話番号を入力し「検索する」を押す。 ④登録リストから確認したい安否情報を選択。	
● Android搭載スマートフォン/iPhoneの場合:auポータル(auスマートパスTOP)の「災害用伝言板」を選択するか、au Marketから「au災害対策」アプリ(無料)をダウンロードして「災害用伝言板」からアクセスし、メッセージの登録、確認とともに上記②以降の手順で操作して下さい。			
ソフトバンク	①メインメニューから「サービス」又は「安心機能」を選択。 ②「災害用伝言板」を選択し、「登録」を押す。 ③必要項目を入力。 ④「登録」を選択。	①メインメニュー→「サービス(安心機能)」→「災害用伝言板」を選択。 ②「確認」を選択。 ③安否情報を確認したい方の携帯電話番号を入力し「検索」。 ④確認したい安否情報を選択。	
● iPhone/SoftBank スマートフォンの場合:災害用伝言板アプリ(無料)をダウンロードしてからアクセスし、メッセージの登録、確認とともに、上記②以降の手順で操作して下さい。			

※詳細は各社ホームページをご確認下さい。なお、上記以外の通信会社は、独自の伝言ダイヤルサービスを提供していない等の事情で掲載していません。恐れ入りますが、各社に直接お問合せ下さい。

チェックリスト 毎年1回家族でチェック(油性ペンで記入)

() 20年月 製品受取時	() 20年月	() 20年月	() 20年月	() 20年月 4年目賞味期限
() 家族会議開催	() 家族会議開催	() 家族会議開催	() 家族会議開催	() 家族会議開催
() 内容物点検	() 内容物点検	() 内容物点検	() 内容物点検	() 内容物点検
() 追加用品検討	() 追加用品検討	() 追加用品検討	() 追加用品検討	() 追加用品検討
() 機能製品動作確認	() 機能製品動作確認	() 機能製品動作確認	() 機能製品動作確認	() 機能製品動作確認
() 賞味期限確認	() 賞味期限確認	() 賞味期限確認	() 賞味期限確認	() 賞味期限確認
() 家族連絡先確認	() 家族連絡先確認	() 家族連絡先確認	() 家族連絡先確認	() 家族連絡先確認
() 伝言サービス確認	() 伝言サービス確認	() 伝言サービス確認	() 伝言サービス確認	() 伝言サービス確認
()	()	()	()	()
()	()	()	()	()

この防災マニュアルは随時更新、最新版及び詳細版は、下記当社HPをご覧頂くか、ファックスでもご請求頂けます。
当社に商品をご注文の都度、最新の防災マニュアルを同梱しています。

EX.48サバイバルローラーバッグ 総発売元



株式会社 メテックス
〒106-0044 東京都港区東麻布3-3-9
アネックス麻布十番オフィス3階
TEL03-3589-3300 www.metex.co.jp/

一本製品や防災用品に関するお問い合わせは下記まで

お客様相談室

TEL: 03-3589-4555
(土・日曜、祝祭日・年末年始を除く平日9:15~17:15)
FAX: 03-3589-5500 (24時間受付)
E-mail: metex-master@metex.co.jp
ホームページ: www.metex.co.jp/ メテックス 検索

EX.: EXODUS(大脱出)の略語。
災害時に無事に避難・脱出するための、当社防災用品の共通ブランドです。本商品を含め、100種類以上
の製品を用意しております。

被災した・救援した兄弟防災士監修



EX.48 防災マニュアル

* 備えあれば憂い無し*

「地震は人の力で押さえつける事は出来ないが、震災(地震による災害)は人の力で防ぎ止める事が出来ます。老幼男女、力のあらん限り震災を出来るだけ軽くする事に勇敢に働くなければならない。」

今村明恒 関東大震災の発生を18年前に警告。地震の神様と呼ばれ、防災の必要性を説いた東京帝国大学教授。

大災害発生時には、心・物の準備が出来ているか、いないかで、大きな違いが出ます。防災対策がしっかり出来ていれば、冷静に対応出来ます。この防災マニュアルを熟読し、心と物の準備をしっかりと整え、災害に備えて下さい。
家族全員でこの防災マニュアルを読み、必ず下記を実行、必ずお役に立ちます。

① 家族防災会議を開き、防災マニュアルを熟読、避難経路・連絡方法・集合場所を決める。1年に一度は防災会議を定期的に開催。チェックリスト・定期点検表を確認、記入。災害時伝言サービスを試す。携帯電話の電話帳をアドレス帳にも記載。

普段から準備・相談をしておけば、いざという時、あわてないで済み、落ち着いて行動できる。毎年の防災会議で定期点検も実施。

② 防災セットの内容物が揃っているか・機能製品が動作するか・商品が使用できるか、賞味期限があるか、を確認。
いざという時に使い方が判らない、機能製品が動作しない、充電池切れで使えない、等で困らないように必ず点検・事前準備。

③ 家族の状況・構成に合わせ内容物を補充・追加。

本製品は、災害発生直後、2~3人が48時間程度しのげる必需品を厳選し、素早く持ち出せるローラーバッグに収納。重くなり過ぎない程度に、家族構成・人数に合わせた用品を追加。特に水・食品は多めに準備(別場所)・保管(防災マニュアル準備の項目及び当社ホームページ参照)。

本製品は、今村教授の教えと、阪神淡路大震災・東日本大震災の被災者の方や、当社防災士等防災専門家のアドバイスをもとに企画された最強の防災セット。ライフライン復旧までの2~3日間をより快適に過ごし、しのぐ為の必需品を搭載。必需品を収納したローラーバッグは、「引いて転がす・背負う・肩掛けする・手持する」あらゆる方法で、誰でも、簡単に運び出せます(一部モデルでは背負う・肩掛け機能のないタイプもあります)。又ローラーバッグは災害時に最も必要な水を給水車から簡単に受け入れ、女性やご年配の方でも大量の水を楽に運べる広口貯水タンクを内蔵、避難生活が長期にわたっても安心です。内閣府は、次の「七つの備え」を提案しています。

① 自助・共助 ② 地域の危険を知る ③ 地震に強い家 ④ 家具の固定 ⑤ 日頃の備え ⑥ 家族で防災会議 ⑦ 地域とのつながり
<災害対策基本法の第7条3項>地方公共団体の住民は、基本理念にのっとり、食品・飲料水等の生活必需物資の備蓄その他の自ら災害に備えるための手段を講ずるとともに、防災訓練その他の自発的な防災活動への参加、過去の災害から得られた教訓の伝承その他の取組により防災に寄与するよう努めなければならない。

この防災マニュアルは、必ずお役に立つ情報・知識を、約10分で読めるよう、読みやすく簡潔にまとめてあります。是非ご家族全員でお読み下さい。

予防

- 昭和56年(1981年)6月以降着工の建物は新建築基準法が適用され、耐震性が大幅に向上了いますが、それ以前の建物は旧法に準拠し、耐震強度が不十分な建物もあります。専門家の診断をあおぎ、必要な補強や改造を実施。古い木造住宅も、専門家や自治体の無料耐震診断等を利用して診断をしてもらい、柱・瓦・土台・壁等を補強。
- 鉄筋が入っていないかたり、転倒防止の控え壁の無いブロックを補強。
- 背の高い棚やたんすの上部には、家電製品・重い本等重量物や、壊れやすいガラス類を置かない。ガラス類は扉のついた棚に入れ、市販のドアロック等で扉が開かないよう工夫。
- 棚等の家具と天井との間に隙間がある時は、つっかえ棒等で家具を固定する。隙間が少ない時は、雑誌等を間に挟む等工夫する。寝室には、奥行きが浅く背の高い、倒れやすい家具を置かない。置いた時はストラップ等で固定する(阪神淡路大震災では多数の方が、就寝中倒れてきた家具の下敷きになり亡くなられました)。
- 入口や階段等の通路に物を置かず、避難経路を確保、窓には飛散防止フィルムを張り、怪我を防止。
- お風呂には常時水を張っておく。火事の時には、桶やバケツで消火作業に使えます。
- 余裕があれば、250km以上離れたセカンドハウス、キャンピングカー、職場等でのバイク・自転車の用意。

準備

- 通常災害時のライフライン復旧は2~3日と想定されていますが、東日本大震災では食品の確保に予測以上の日数が経過、家族の人数や好みに合わせ追加の食品を用意。ライフラインの復旧は、電気が早く、ガス・水道が遅い。
- ご家庭に保存中またはEX.48の加工食品に表示されている賞味期限とは、「開封していない状態で、表示されている保存方法に従って保存した時に、おいしく食べられる期限」を表示しています。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。特に缶詰は、製造日より3年間を賞味期限として表示していますが、通常の状態で保存すれば、更に数年を経過しても充分食べられるものが多くあります(詳細は農林水産省のHPをご覧下さい)。ミネラルウォーターは通常品でも2年程度保存可能、多めに備蓄。ピッチャー型浄水器(当社販売品他)に、ヨウ素除去効果があることが実証されているので、水に放射能汚染等の懸念がある時には活用。

● 防災セットに、家族構成や、嗜好に合わせた商品を追加:

- 高齢者の方 : 老眼鏡・入れ歯・腹巻・セーター・下着・防寒衣料・失禁パンツ・常用薬と処方箋・かかり付け医院連絡先・体温計・アイマスク
- 妊婦の方 : タオル・生理用品・ウェットティッシュ・体温計・ドライシャンプー
- 乳幼児 : おむつ・離乳食・粉ミルク・哺乳瓶・消毒綿・体温計
- その他 : 現金(千円札で数万円と自販機用の100円硬貨)・愛読書・楽しくなる本・元気付けられる本・防災ヘルメット・帽子・カセットコンロとボンベ・オイルカイロ・タオル等。避難時の履き物。

- 防災セットは持ち出しやすい玄関近くに置く。もし防災セットの中味を使用した時はすぐに補充。
- 緊急時に必要な品を枕元や、家の中、車に用意:
 - 現金・カード類・印鑑・緊急連絡カード等の貴重品、携帯電話・眼鏡等の必需品。
 - 暗くても避難しやすいよう懐中電灯、ガラスが割れても大丈夫な厚底スリッパ。
 - どんな天候にも対応出来る防水ジャンパー・パーカー類、トレーナー等。
- 車にアウトドア用品、キャンピング用品、衣類の余ったものを載せておく。
- ガラスが割れた時に備え、ホウキ、ちりとり、ガムテープ等を用意。
- 災害時に消すべき火の元、スイッチを切るべき電気製品をリストアップ。切るスイッチにシール等で目印をつける。又はブレーカーの位置を確認。
- 災害時の家族の電話連絡網(遠隔地に居住する知人や親戚、緊急連絡ができる人を含む)の整備・避難場所(家族の集合場所)及びそこへの経路を確認。携帯電話が機能しなくなった時に備え、電話帳アドレスを別途用意。
- 自宅近くの避難所への経路・勤務先・学校等から自宅・避難場所への、主要幹線道路や経路の確認。
- 災害時は交通機関の運行が停止、無理に帰宅するとかえって危険なので、事務所・学校に留まる事も選択肢として検討。事務所・学校に個人用防災セットを用意、携帯防災セットも常に携行。

災害発生時

- 津波警報が出たら(海岸近くでは地震があったら)、即座に高台へ避難、防災セットを忘れててもまず避難。高台が無い時は5階以上のコンクリートの建物に避難。木造の場合は最上階へ。天井で阻まれても、天井のどこかの開口部か、素材の柔らかい部分を探し、壊して屋根裏へ、更に屋根も壊して、屋根の上へ。津波はくり返し押し寄せますから、避難後は海岸へ近付かない。
- グラッ、ドシンと来たら:
 - あわてず、騒がず、机・テーブル等の下にまず避難、机の脚をしっかり持ち、落下物から身を守る。トイレ等狭い室内はより安全だが、扉を開けたままにして脱出口を確保。騒いでいる人がいたら、「落ち着け、大丈夫」と声をかける。息が苦しくなったり、気持ち悪くなったら、目をしっかり開いて深呼吸を2~3回。
 - ヘルメット・頭巾や帽子、なければ、座布団、枕、本、湯桶等で頭部を保護。
 - 余裕があれば、部屋や玄関の扉を開けて脱出口を確保。
- 揺れ(大きな揺れは大体1~2分で収まります)が収まったら:
 - ガス器具、ストーブ、こんろ等の火の元を消す、電気器具をオフ、電気冷蔵庫以外の電気器具のコンセントを抜くかブレーカーを切る。
 - お風呂に水を張っていない時は、余裕があれば水を張る。
 - ビル街ではあわてて外へ飛び出ない。出る時は落下物に注意し、頭部を保護する。事務所・自宅の安全が確認されたら、無理に避難しない。但し、大きな余震が来る事もあるので、近くに新しい強固な建物があればそこへ避難。
- もし火が出たら:
 - 水や消火器で火を消す。天ぷら油等の火災は水をかけるとかえって危険、空気の遮断が大事なので、ぬれたシーツや大きめのタオルをかける。
 - 「火を消せ」「落ち着け」と叫び、他の人に知らせると同時に、自分でも落ち着くきっかけとする。
 - 手に負えない時は、大声で隣近所に声をかけ、助けを求める。火の勢いが天井まで届く位になった時は、自力での消火はまず不可能、すぐに脱出。
- 避難する時は:
 - 海や海辺にいたら、すぐに海から離れ、10m以上の高台へ急いで避難。湾の奥の方が津波の高さが高く、川上へも遡上する。
 - 瓦・看板等が落ちてきたり、ブロック塀等が倒れてくるので、屋内から外へ出る時は頭上に注意し、狭い路地や塀ぎわは避けて避難。
 - かけ・川べりは崩れやすくなっているので、避けて通る。子供・高齢者・女性を真ん中に、保護して避難(妊婦はお腹を冷やさない)。
 - エレベーターの中にいた時は、まず全ての階のボタンを押して、最初に停止した階で降りる。
 - 手袋をはめ、防災ヘルメットや頭巾等で頭を保護、なければ帽子でも十分落下物対策になる。
 - 自宅へ帰る時は、両手を自由に使える状態で歩き、出来るだけ大きな道路を通る。
 - 混乱している時は、無理に帰宅しようとせず、堅固な建物内に留まることも冷静に検討。
 - 余震が続いている間でも、本震より大きな余震が起こる可能性は少ないので、パニックにならない。
 - 気持ちが悪くなったり、体調が悪いと感じた時は、立ち止まり、ゆっくり大きく深呼吸を2~3回。
- 運転中だったら:
 - 大地震の時は、車が蛇行し始めるので、ハンドルをしっかり握って、急ブレーキを踏まずゆっくりと減速。路肩や、空き地に停車し、カーラジオで状況を把握。
 - 車が渋滞し、走行が困難となり、避難が必要な時は、エンジンを切り、貴重品を持ち出し、ドアをロックせず、キーをつけたまま(車を警察等がすぐに動かせるような状態にして)、徒歩で避難(当社は車載用避難セットをご用意)。
- 落ち着いたら:
 - ラジオ・TV・公共機関の情報を信頼、デマに惑わされない。
 - 不要不急の電話をかけない、警察・消防に問い合わせの電話をして、救援活動を妨げない。
 - NTT固定電話及び携帯電話各社の災害時伝言サービス(EX.48防災マニュアルに記載)を利用して、安否を確認。
 - あらかじめ決めてあった緊急時連絡先に状況を報告。
- 放射能から身を守る三大原則:
 - 離れる・遮蔽する・時間経過を待つ。風下から直角方向に避難、コンクリートの建物に入る。身体を出来る限り覆う、身体を洗う。

助け合おう、協力し合おう、励まし合おう

- 大災害時には、警察・消防・自治体等の救援はすぐには期待出来ないと考え、自助努力、そして家族や周りの人達と協力し合って、消火や救助、応急手当等にあたりましょう。
- 困った時は、相身互い、困難な時にこそ、その人の真価が發揮されます。どんな困難に遭遇しても、希望を持ち、強い意志で困難に打ち勝ちましょう。必ず陽は昇ります。

気力・体力を維持し、健康に注意しましょう。

体温が35℃以下になると、低体温症となり、急速に体力や気力が低下します。体温を下げないよう、毛布やシーツを巻く、無ければゴミ袋に穴を開けてかぶる、段ボールで風除けを作る、色々工夫して、風雨から身を守り、体温を下げないようにしましょう。特に、乳幼児、妊娠婦、高齢の方は環境変化に対する抵抗力が弱まっています、ご注意下さい。

知恵を働かせよう、工夫しよう

災害時には、あって当たり前だった電気・ガス・水道が来ない、食品を始め生活用品が入手出来ない、とても不便になります。その時こそ、知恵を働かせて、持っているもの、入手出来るもの、捨てられていたものを工夫して活用しよう(当社HP参照)。

- 段ボール:ガムテープ・ナイフを使って貼り合わせたり、切り込みを入れて組合せると、簡易壁になり、プライバシー保護や、風よけに活用できる。
- ゴミ袋:底の中央を切り取り、顔を出す穴を開けて簡易雨具に。避難所や、用便・着替の目隠しにも。
- ラップフィルム:怪我の時傷口に巻き、応急止血・感染予防。皿に敷いて皿を繰り返し使う。
- ポリ袋・ゴミ袋:細かくちぎった新聞紙を大き目のポリ袋にいれ、簡易排便袋に。
- ガムテープ:冷蔵庫を目張りすれば、停電でも冷気が2~3日持続。段ボールをつなぎあわせて簡易壁に。
- ペットボトル:底を切り取り、ろ過フィルターを敷き、簡易浄水器(生活用水)に。水を満杯にして蓋をしっかりと閉め簡易水枕に。テント等が飛ばないよう、締めたふたに紐をつけ、重しに。

①ペットボトルの底を切り取る ②穴をあけ、紐で吊るす ③きれいな手ぬぐい・ハンカチを詰め、その上にろ過フィルターを敷く

大きな、空のペットボトルのふたをしっかりと閉め、簡易浮き具に。1本の時は、あごの下にあて両手で支える。2本ある時は、両脇の下に挟む。数本ある時は、ひもで結び、両手でつかむ。

- つぼ・プランター:砂利・小石を敷き、雨水・河川水を上から注ぎ、下から出てきた水を生活用水として。
- 家庭用浄水器カートリッジ:活性炭を主成分とするカートリッジは、放射能除去効果がある事が実証されている(日本放射線安全管理学会 <http://www.jrsm.jp/>)。通常は水道水を使用するが、非常時には、雨水・河川水にも一定の効果がある。
- CPRマウスピース:心肺蘇生の為人口呼吸をする時、直接口に触れないで行える感染防止用マウスピース。

災害予防・対策に役立つサイト

当社ホームページ(www.metex.co.jp/ メテックス 検索)では常にマニュアルを更新しています。又、下記各種サイトでも充実した情報が提供されています。大切な事はそれを知識として身に付け、対策を実行する事です。

- くすりの救Q箱(東京健康安全研究センター) http://www.tokyo-eiken.go.jp/kj_shoku/qqbox/
- 日本赤十字社とっさの手当と予防 <http://www.jrc.or.jp/activity/study/safety/>
- 消防庁 防災マニュアル 一震災対策啓発資料一 https://www.fdma.go.jp/relocation/bousai_manual/index.html
- 地震情報サイト JIS <http://j-jis.com/>
- ハザードマップポータルサイト(国土交通省) <https://disaportal.gsi.go.jp/>
- 地震に自信を(消防庁) <https://www.fdma.go.jp/publication/database/jishin2jishin/>
- TEAM防災ジャパン 防災資料室(内閣府) <https://bosaijapan.jp/library/>
- 地震による家具の転倒を防ぐには(消防庁) <https://www.fdma.go.jp/publication/database/kagu/post1.html>
- 防災情報のページ みんなで減災(内閣府) <https://www.bousai.go.jp/kyoiku/keigen/gensai/gensai.html>
- 災害用伝言サービス(総務省) http://www.soumu.go.jp/menu_seisaku/ictseisaku/net_anzen/hijyo/dengon.html

