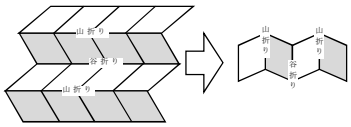
緊急カード

～いざという時の備え～

新座市
危機管理室
☎048-477-2502



地震が発生したら①

【屋内にいるとき】
①本棚やタンス、食器棚から離れ、丈夫な机の下に入る。
②揺れがおさまったらコンロの火を消し、ドアや窓を開ける。
③あわてて外へ飛び出さない。落下物や窓ガラスの破片に気をつける。
④避難する場合、家のブレーカーを落とす。

※日頃から最低３日分の水・食料・生活必需品の備蓄（非常持ち出し品）の他、家の耐震化や家具の転倒防止を心がけましょう。

地震が発生したら②

【屋外にいるとき】
①落下物や窓ガラスに注意し、カバンや着衣で頭部を保護する。
②ブロック塀や門柱、電柱に近づかない。

【車を運転中のとき】
①急ブレーキを避け、道路の左側に駐車し、エンジンを切る。
②カーラジオで情報収集する。
③車を置いて避難する場合、キーをつけたままにし、ロックもしない。車検証や貴重品を持ち出す。

地震が発生したら③

【エレベーターにいたとき】
①各階のボタンをすべて押し、停止した階で降りる。
②停電などで閉じ込められた場合、非常ボタンを押し続け、非常電話で救助を求める。

【地下街にいたとき】
①あわてずに係員の誘導に従う。
②壁伝いに歩いて、最も近い出口から地上に出る。

揺れがおさまったら

安全確保の後、家族や近隣の人を救助する。

家族との連絡方法①

災害用伝言ダイヤル１７１

【録音（伝言の登録）】
①１７１をダイヤル
（ガイダンス）
②１をダイヤル
（ガイダンス）
③被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤル
（ガイダンス）
④１＃をダイヤル
（ガイダンス）
⑤録音（３０秒以内）

※災害時は、被災地に電話が集中し、繋がりにくくなります。

家族との連絡方法②

災害用伝言ダイヤル１７１

【再生（伝言を聞く）】
①１７１をダイヤル
（ガイダンス）
②２をダイヤル
（ガイダンス）
③被災地の方の電話番号を、市外局番からダイヤル
（ガイダンス）
④１＃をダイヤル→再生

※公衆電話（テレフォンカード不可のため 10 円玉）や PHS は比較的、繋がりやすい電話です。

家族との連絡方法③

○NTT 東日本
　災害用ブロードバンド伝言板 web171
○docomo　災害用伝言板
○au　災害用伝言板
○Softbank　災害用伝言板
○Y!mobile　災害用伝言板
○安否情報まとめて検索「J-anpi」

※防災首都圏ネット（九都県市首脳会議ホームページ）に使用方法等がリンクされています。

帰宅困難者となったら

①一時滞在施設や避難場所
　一斉に徒歩帰宅すると道路を埋め尽くし、救助や消火の車両通行に支障をきたすため、災害が落ち着くまで待機する。
②災害が落ち着いたら
　徒歩で帰宅する場合、災害時帰宅支援ステーション等を活用し、明るいうちに自宅到着できるようにする。毎時 2.5km で歩くと 10km は 4 時間を要する。

←目印コンビニ等
帰宅支援
ステーション

非常持ち出し品（例）

○現金、印鑑、通帳、保険証
○飲料水、非常食、簡易トイレ
○タオル、下着、着替え
○懐中電灯、携帯ラジオ
○電池、充電器
○医薬品、常備薬
○ティッシュ、ゴミ袋
○トイレットペーパー
○ウェットティッシュ
○軍手、ロープ、ライター
○卓上コンロ、固形燃料
○ラップ、紙皿
○防犯ブザー、ホイッスル
※赤ちゃんがいる場合、粉ミルクや哺乳瓶、紙おむつ等、個々で必要なものを用意しましょう。

新座市からの情報収集

○防災行政無線
　0120-862-399 に電話すると、過去の放送内容を確認できる。
○緊急速報メール（エリアメール）
　市域の方の携帯電話へ一斉メールするもの。一部、対応していない機種あり。
○L アラート
　市がテレビ事業者等と連携し、テレビ画面（データ放送）等から確認できる情報。
○市ホームページ
　https://www.city.niiza.lg.jp
○市公式 LINE アカウント @niizashi
○市公式 X、フェイスブック

新座市からの避難情報

　市が、大雨時の洪水や土砂災害の際に、事前避難を促すもの。夜間や道路冠水等、避難することが危険な場合、頑丈で高い建物の、崖の反対側に避難する。

警戒レベル３	高齢者等避難
警戒レベル４	避難指示
警戒レベル５	緊急安全確保

大雨時の情報収集①

○気象庁ホームページ
　雨雲の動き、早期注意情報、警報・注意報、土砂キキクル、埼玉県気象情報

大雨時の情報収集②

○埼玉県防災情報メール
　事前登録した方に、気象警報や地震情報、避難情報等をメールでお知らせするもの
○雨量、川の水位、河川カメラ
　新座市ホームページ「緊急時（災害時）の情報取得」

日の出・日の入り時刻

さいたま市（令和６年）		
	日の出	日の入
夏至 6/21	4:25	19:01
冬至 12/22	6:48	16:32

※国立天文台ホームページ抜粋

Memo

私の情報

（ふりがな） 名前	
生年月日 年　月　日	男・女
住所 新座市	
勤務先等	
緊急連絡先（親戚等）☎ ① ② ③	

私の病院の情報

治療中の病気
服用している薬剤
通院している病院・担当医
アレルギー 食物： 薬剤：
その他伝えたいこと
血液型

家族避難場所・連絡先

避難場所（地　震）：
☎：
避難場所（　　）：
☎：
避難場所（　　）：
☎：

※大雨時に避難が必要か、上階へ留まることができるか、新座市洪水・土砂災害ハザードマップで確認しておきましょう。
※大雨時の避難について、親戚・知人宅等への避難も検討しましょう。