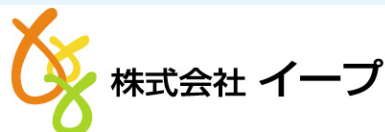


## イーブサバイバルカード

災害時に  
自分を守るために  
心の健康は、まず  
身体の安全から！



www.eapjapan.com

1

## 災害初動時4大原則

- 火災を出さない
- 被害を拡大させない
- 自らの命、家族の命は自ら、家族が守る
- 自らの地域の安全のために協力し合う

2

## 私の情報

なまえ(ふりがな)  
名前

住所

勤務先

緊急電話番号

- ①
- ②
- ③

3

## 私の医療情報

今、治療中の病気

現在服用している薬剤

通院している病院とカルテ番号

アレルギー  
食物(+ -)  
薬剤(+ -)

血液型

4

## 家族避難場所・連絡先

・避難所名：  
・TEL 番号：

・親戚連絡先1：  
・TEL 番号：

・親戚連絡先2：  
・TEL 番号：

・親戚連絡先3：  
・TEL 番号：

日頃から家族で話し合い、自宅から避難しなければならない時の避難先や連絡先を決めておく

5

## 私の病院の情報

名称

代表電話番号

災害拠点病院かどうか  
 はい  いいえ

救命救急センターかどうか  
 はい  いいえ

直属の上司の電話番号

地域の災害拠点病院リスト

- ① ☎
- ② ☎
- ③ ☎

6

## 日頃からの行動

- 最低でも3日間分、できれば2週間分の飲水、食料、電池備蓄
- 地域の一時避難場所・広域避難場所を把握
- 医療機関では、携帯メール等を利用した安否・参集までの時間見込み等を収集できる簡易なシステムをつくる。
- 寝所の回りには家具を置かず、靴を置いておく
- 避難用簡易呼吸防護具の備蓄を考慮(家庭、職場)

7

## 家庭内で備蓄すべきもの

最低でも3日分、できれば2週間分は備蓄する  
 携帯用飲料水  食品(アルファ米、カップ麺、ビスケット、チョコレート、缶詰等)  
 貴重品(通帳、印鑑、現金等)  運転免許証、パスポートなどの身分証明書類  
 ヘルメット、防災ずきん  軍手  懐中電灯  衣類(セーター、ジャンパー類)  
 下着  毛布  携帯ラジオ、予備電池  
 マッチ、ろうそく  使い捨てカイロ  
 ウエットティッシュ  筆記用具

## 非常持ち出し品

携帯用飲料水(3リットル×3日分)  
 ご飯(4~5食分)  ビスケット(1~2箱)  板チョコ(2~3枚)  缶詰(2~3缶)  
 下着(2~3着)  衣類(スエット上下、セーター、フリース等)

8

## 災害時伝言ダイヤル(NTT)



9

## 災害用伝言版(携帯)

携帯電話による災害用伝言版  
▼NTTドコモのiモード災害用伝言版サービス  
i-MENUトップ→災害用伝言版→登録  
伝言版にメッセージ登録が可能なのは震度6以上の被災地のみ。  
安否情報の確認は  
<http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi>

▼KDDIの災害用伝言版サービス  
EZWEBかau one!トップから災害用伝言版へ。  
安否情報の確認は  
<http://dengon.ezweb.ne.jp/>

▼ソフトバンクモバイルの災害伝言版  
<http://mb.softbank.jp/mb/information/dengon/>  
Yahoo!ケータイの災害用伝言版メニューかMy Softbankからアクセス。  
安否情報の確認は  
<http://dengon.softbank.ne.jp/>

10

## 災害用伝言版(携帯)他

▼ウィルコム災害用伝言版  
<http://www.willcom-inc.com/ja/dengon/>  
ウィルコム端末からのアクセスは  
<http://dengon.clubh.ne.jp/>  
他社携帯やPCからのアクセスは  
<http://dengon.willcom-inc.com/>

▼イー・モバイルの災害用伝言版  
<http://emobile.jp/service/option1.html#saigai>  
ブックマーク(お気に入り)→EMnetサービス→災害用伝言版→災害用伝言版トップページ。  
安否確認は  
<http://dengon.emnet.ne.jp/>

▼ニュースのインターネット配信  
<http://www.ustream.tv/>

11

## 災害が発生したら

1. 地震発生直後は、慌てずまず身の安全を図り、火気使用時には火を消し、電気コンセントを抜き、出口を確保。
2. 火災が発生した場合は、消火器等で初期消火を行い、119番通報。
3. 職場に携帯メール等を利用して安否・参集までの時間見込み、余裕があれば周囲の被災状況を簡潔に報告。
4. 自分と家族の安全を確保したら、余裕ある限り、周辺の救出等、地域で協力して災害の拡大防止及び二次災害防止活動にあたる。

12

## 災害発生時にかかりやすい電話の順番

混雑してかかりづらいがあきらめず時間をかけてかけること

1. 病院の内線と内線相互(停電時不可)
2. 公衆電話(停電時はテレカは使えないので10円玉を用意)
3. PHS
4. 一般の電話
5. 携帯電話  
災害時は電話がかかりにくいのはあたりまえ。電話、安否確認システム、Eメール、H/P掲示板等の複数手段であきらめずに連絡。ドコモであれば、FOMAよりMOVAが繋がりやすい(ただし2012年3月でMOVAは廃止)。

13

## 国民保護 あれこれ

国民保護法により武力攻撃やテロの際には、市町村から防災行政無線のサイレン\*を使用して警報が発令される。

- ①屋内にいる場合  
・ドアや窓を全部閉める  
・ガス、水道、換気扇を止める。  
・ドア、壁、窓ガラスから離れて座る。
- ②屋外にいる場合  
・近隣の堅牢な建物や地下街など屋内に避難  
・車を運転している場合、できる限り道路外の場所に停車させる。やむを得ず道路において避難する際には道路の左側端にそってキーをつけたまま駐車。

\*サイレン音は、国民保護ポータルサイト  
[www.kokuminhogo.go.jp](http://www.kokuminhogo.go.jp)  
にてサンプル音が聴ける。

14

## 災害時のストレス反応

地震などの災害を経験した後は、下記のようなストレス反応が現れる場合があります。下記の症状は人間として普通の反応ですが、2週間以上持続する場合、EAP専門家にご連絡ください。

- 再体験症状  
悪夢、体験がよみがえる
- 感情面  
激しい不安、落ち込み、涙がとまらない、いらいら、悲しみ、感情の波
- 身体面  
不眠、疲労、胃痛、パニック
- 過覚醒症状  
ニュースや余震が気になり集中できない、ニュースから目が離せない、過度の警戒心
- 回避症状  
地震に遭うのが怖くて電車や高層ビルに入れない。エレベーターを避ける。

15

## その他連絡先

株式会社イーブ  
[www.eapjapan.com](http://www.eapjapan.com)

内閣府みんなで防災のページ  
<http://bousai.go.jp/minna/>

## メモ欄

16